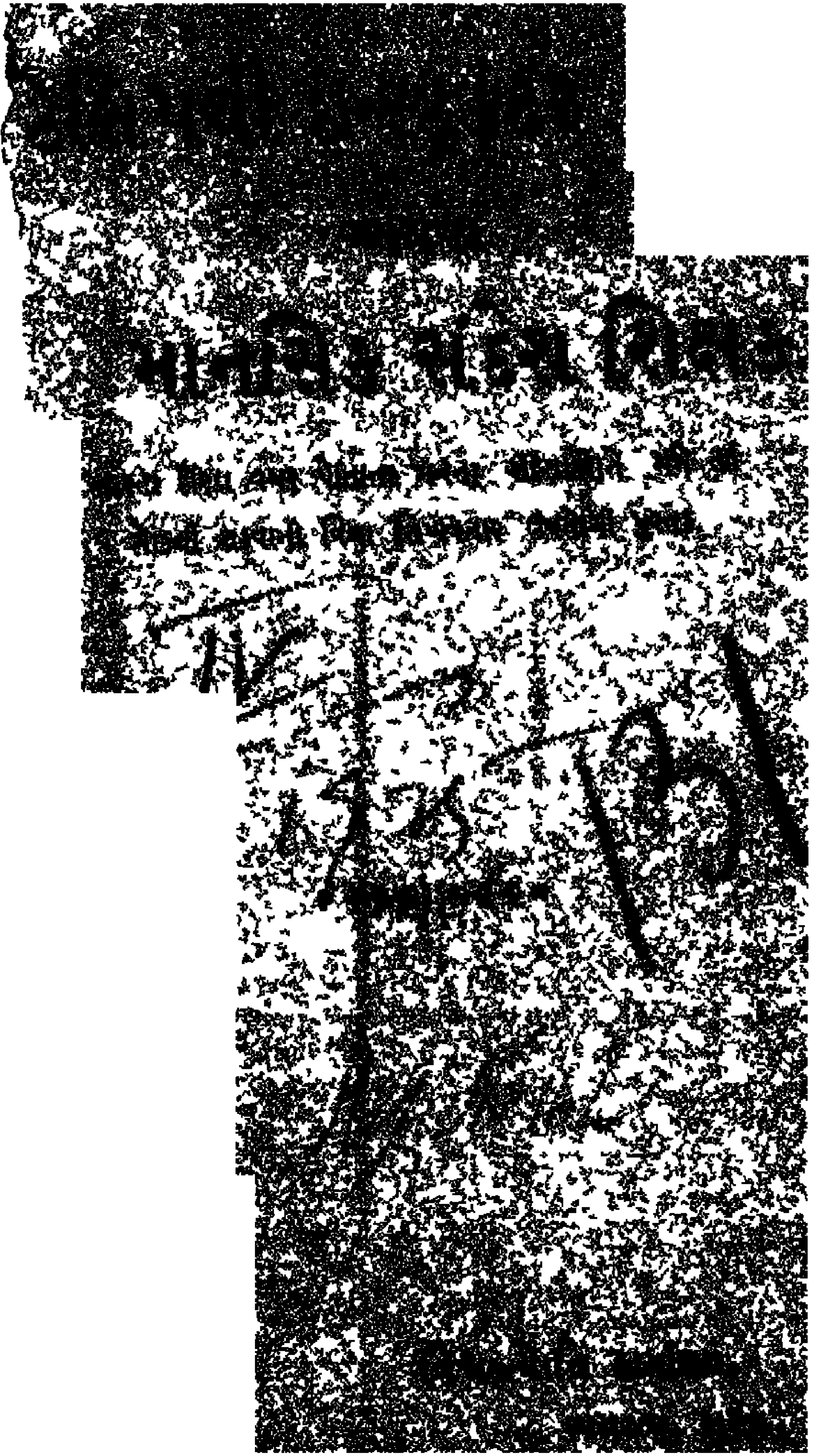


No. Received on 10-10-25
509

[signature]

Huzur Deputy Collector,
Surat.

॥ ॐ શ્રી ॥

પ્રગતિ મન્દિર ગ્રન્થમાળા.

ગ્રન્થાંક ૨૪

ટેલિપથી ઈન્સ્ટ્રકટર,

અથવા

માનસિક સંદેશ શિક્ષક.



અનુવાદક

બાલકૃષ્ણ કાશીનાથ વિદ્વાંસ.

(બાલકવિ)

જામનગર.



પ્રકાશક,

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

તંત્રી—વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય.

અડાજણ—સુરત.



પ્રથમાવૃત્તિ

સંવત ૧૯૮૧



સુરત લીમડાચોકમાં આવેલા મગનલાલ વનમાળીદાસના

દેશી મિત્ર પ્રેસમાં નાથુભાઈ દેવચંદે છાપ્યું.



મૂલ્ય બાર આના.

भावना

(જલથલમેં તોહે, પલપલમેં, એ લય)

આત્મા રૂપ તું, પરમાત્મા એ તું, ચિદાત્મા પણ તું शिवोहम शिवोहम
જ્ઞાનાત્મા છે તું, મુક્તાત્મા છે તું, બ્રહ્માત્મા છે તું, सोहम सोहम

નથી જુદું કહિં કાંઈ તુંમાં છે વિશ્વ આ આખું,
નિહાળી જો હૃદય તારા, ખગ આ तत्वमसि શબ્દો.
તુંથી પ્રકાશિત વિશ્વ આ, તું ચમકતો તારો,
નભ મંડળે શોભી રહ્યો, આ તુજ ઝળકારો
અવનિ માંહ્ય, ખાલી ન ક્યાંય, સઉમાં દેખાય, બસ તું તું તું

मंत्र

(તારો ચરખો બોલે તુંહિ ઼ રામ એ લય)

હરિ ૐ, હરિ ૐ, હરિ ૐ, તું સ્મરી લે હૃદયે,
પ્રણુવ મંત્ર, સ્મર હરિ ૐ, ૐ હરિ ૐ, હરિ,
સકલ વિશ્વની ઉત્પત્તિ આ, ૐ શબ્દથી જાણું,
રટી તેને કંઈ અગણિત જીવો, પામ્યા પદ નિર્વાણુ
રસપૂર્વક તુજ મનથીરે, તું સ્મરી લે હૃદયે
પ્રણુવમંત્રના નાદની આગળ સમી જતા સઉ નાદ,
ચિત્ત પ્રસાદ સ્વભાવિક પ્રકટે, થાતો બહુ આલ્હાદ, રસ
જીવત્વની સઉ ગ્રંથી બળતી, જો જપ ચાલુ રખાય,
અશક્ય સર્વ જ શક્ય કરે એ, મહિમા મુખ ન થાય, રસ
જે સ્થિતિ માટે તુજ અભિલાષા, તે સ્થિતિ એથી પમાય,
શાન્ત્યમાર્ગ સુખનો એ વીણુ કંઈ, અવર ન વિશ્વ જણાય, રસ
પ્રણુવ મંત્ર છે જગમાં સાચી, સામર્થ્ય રત્નની ખાણ,
જપના બળથી કરી હસ્તગત, લેજે સુખની લ્હાણુ, રસ.



ઉદારચિત વિદ્યાનુરાગી
શ્રીમાન્ શેઠ ઠાકોરદાસ ગુલાબદાસ ઝરીવાળા.
સુરત.

પુરંદરે પાર્ક પ્રીંટીંગ પ્રેસ, મુંબઈ-૪.

અર્પણ પત્રિકા.

શ્રીયુત શેઠ ઠાકોરદાસ ગુલાબદાસ ઝરીવાળા.

સુરત

આ દુનિયામા મહત્વકાક્ષી પુરૂષનો સદા વિજય છે આ મહત્વકાક્ષાની સાથે ધર્મ નીતિ, અને સુચારિત્ર્યનુ મિશ્રણ થયુ હોય છે તો તે સદા કાળ ટકી રહે છે. આપનામા તેવા ગુણો સ્વાભાવિક રીતેજ પ્રતિત થતા હોય તેવુ આપના અલ્પ પરિચયમા આવનારને પણ જણાયા સિવાય રહેતુ નથી આપ વિદ્યા પ્રતિ અનુરાગવાળા છો સાહિત્યના પોષક છો કેળવણીનો પ્રચાર એ આપનુ ધ્યેય છે અને તે સાથે બાહોશ વ્યાપારી પણ છો શ્રી અને સરસ્વતિ ઉભયની આપને અનુકૂળતા છે વ્યાપારમા પ્રમાણિકપણે આપ આગળ વધેલા છો અને આપને હાથે ઘણા સત્કાર્યો થએલા છે તે સર્વ ઉત્તમગુણોથી પ્રેરાઈ આ માનસિક સંદેશ શિક્ષકનુ પુસ્તક આપને અર્પણ કરૂ છું.

પ્રકાશક

પ્રસ્તાવના.

પ્રગતિ મંદિર ગ્રંથમાળાના ૨૪ મા પુસ્તક તરીકે **ટેલીપથી ઇન્સ્ટ્રક્ટર અથવા માનસિક સંદેશ શિક્ષકનું** પુસ્તક જનસમાજ આગળ મૂકતા આનંદ થાય છે ઉત્તરોત્તર શિષ્ટ સાહિત્યને ફેલાવવું એ આ ગ્રંથમાળાનો ઉદ્દેશ છે અને તે કેટલો પાર ઉતરતો જાય છે તે નિર્ણય કરવાનું કામ અમારું નથી પણ સમગ્ર પ્રજાનું છે.

આ પુસ્તકનો થોડો ભાગ અમારા વિશ્વજ્યોતિ માસિકના ગત વર્ષના અંકોમા પ્રગટ થયો હતો અને તે વખત વાચકોની જીજ્ઞાસા વૃત્તિ તે તરફ અધિક ખેંચાતા એવો નિર્ણય થયો કે આ ઉપયોગી વિષય માસિકમા ‘છૂટક છૂટક’ આપવાને બદલે પુસ્તકના રૂપમા સામટો આપવો તો વાચન અને મનનને માટે ઉપયોગી થઇ પડે તે નિર્ણયને અંતે આજે આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધિમા આવે છે.

આ પુસ્તક છાપવાનું કામ ગયા વર્ષના ભાદ્રપદ માસમા શરૂ કરાયું હતું. પણ બીજા વ્યવસાયોને અંગે તેને પૂર્ણ કરવામા વિલંબ થયો. તે દરમ્યાનમા જે અમદાવાદના પ્રસિદ્ધ બુકશેલર્સ મહાદેવ રામચંદ્ર જાગુષ્ટેનું ત્રિકાળ દર્શક દર્પણ નામનું પુસ્તક અમારા જોવામા આવ્યું એ પુસ્તક આના કરતા ઘણું મોટું છે. અને તે ભાઇ ચંદ્રકાંત શી० શાહ તરફથી લખવામા આવ્યું છે તેમાના સરૂઆતના પ્રકરણો અને આ પુસ્તકના પ્રકરણો ઘણે ભાગે એક સરખા જોવામા આવે છે. તે ઉપરથી એમ સહજ અનુમાન થાય છે કે મૂળ મરાઠી માનસિક સંદેશ શિક્ષક પુસ્તક ઉપરથી તે ભાઇએ તથા આ પુસ્તકના લેખક શ્રીયુત બાળકવિએ જુદા જુદા અનુવાદો કર્યા છે જો કે તે પુસ્તકની પ્રસ્તાવનામાં પોતે અમુક પુસ્તક ઉપરથી લીધું છે એ બાબત જણાવેલું નથી. પણ અવલોકનકારની દ્રષ્ટિથી આ બાબત જણાયા સિવાય રહે તેમ નથી આ બેમા કયો અનુવાદ અધિક સારો થયો છે તે નિર્ણય કરવાનું કામ વિદ્વાનોનું છે આ પ્રસ્તાવનામા એ ત્રિકાળ જ્ઞાનદર્શક પુસ્તક સંબંધી ઉલ્લેખ કરવાનું કારણ

એટલુંજ છે કે એ પુસ્તક બહાર પડયા પછી આ આ પુસ્તકના અનુવાદકે તેનું અનુકરણ કરી પોતે આ પુસ્તક લખ્યું નથી. પણ પ્રથમ પહેલ, અનુવાદ કરવાની શ્રીયુત બાલકવિએ કરેલી છે. અને તે પછી વઢવાણવાળા ભાઇ તરફથી અનુવાદ થયો છે. શ્રીયુત બાલકવિએ આ પુસ્તકનો અનુવાદ કરી અમને સવત ૧૯૮૦ ના અષાઢ માસમા મોકલ્યો હતો. અને સવત ૧૯૮૦ ના શ્રાવણ માસથી અમોએ વિશ્વજ્યોતિમા છાપવો સરૂ કર્યો હતો. અને ભાઇ વઢવાણવાળાનુ પુસ્તક જોતા તેમા જાનેવારી ૧૯૨૫ ની તારીખ નાખેલી છે એટલે સવત ૧૯૮૧ ના પોષ માસમા તેની પ્રસિદ્ધિ થઇ કે જે વખત આ પુસ્તકના ફર્માઓ છપાઇ ગયલા પડયા હતા. એટલે એ ત્રિકાળ જ્ઞાન દર્શક પુસ્તકની હરીફાઇમા આ પુસ્તક બહાર પડે છે એવો કાઇ તેના અનુવાદક કે પ્રકાશકનો ઉદ્દેશ નથી. ફકત વાચકોના ખુલાસા અર્થે આટલી બાબતો લખવી યોગ્ય ધારી છે.

માનસિક સદેશ એટલે મનનો સદેશા કોઇ પણ પ્રકારના બાહ્ય સાધન વગર મનના સદેશા મોકલી શકાય તેમ છે કે કેમ તે આપણે પ્રથમ જાણવુ જોઇએ અને તે સબધી વિચાર કરતા એટલું જણાય છે કે તે આપણા વેદશાસ્ત્ર અને ઉપનિષદના ગ્રથોમા પ્રતિપાદન કરીને મનનું સામર્થ્ય અમિત પ્રમાણમા કલ્પેલુ છે અને તેનો જેટલો આવિષ્કાર કરવો હોય તેટલો મનુષ્ય કરી શકે છે એટલે મનથી સદેશા મોકલવાની બાબદ કાઇ અસભવનિય નથી આ પુસ્તકમા પ્રતિપાદન કરેલા વિષયોને આચારમા મૂકી શ્રદ્ધાપૂર્વક તેનુ પાલન કરવાથી પ્રત્યેક મનુષ્ય તેને પ્રાપ્ત કરી શકે તેમ છે.

આ પુસ્તકમા છાપવામા આવેલા બ્લોકો પુના જ્ઞાનમિત્ર પત્રના માલેક તરફથી પુરા પાડવામા આવ્યા હતા તે બદને તેમના આભારી છીએ તેમ આ પુસ્તકના છુટા ફર્માઓ સુરતના શેઠ ઠાકોરદાસ ગુલાબદાસ ઝરીવાળાને બતાવતા તેમને તે ઘણા ઉપયોગી જણાઇ આ પુસ્તકની અર્પણ પત્રિકા સ્વીકારી તે માટે તેમનો પણ આભાર માનીએ છીએ

વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય
અડાજણ, સુરત
સવત ૧૯૮૧ આશ્વિન
શુકલ ૧

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

હકીકત.

આપણા ભરતખંડના પ્રાચીન જ્ઞાન ભંડાર તરફ દ્રષ્ટિ કરતાં, દૈવી પુરૂષોના અવતારો ભારત ભૂમિમા જેટલા પ્રમાણમા થએલા છે તેટલા પ્રમાણમા પૃથ્વિ ઉપરના કોઇ પણ ભાગમા થયેલા જોવામા આવતા નથી પ્રત્યેક શાસ્ત્રમા પ્રાચીન ભારતના દૈવી આત્માઓએ એટલી બધી તો પ્રગતિ કરેલી જોવામા આવે છે, કે તેમા અપૂર્ણતા કોઇ ભાગ્યેજ શોધી શકશે પ્રાચીન ઋષિમુનિયોના અપૂર્વ જ્ઞાન-સમૃદ્ધિના પ્રભાવે મેળવેલ તેમની સિદ્ધિઓ-ચાલુ જમાનો સુધારાના શિખરે પહોચેલો મનાવા છતા-યથાર્થ જ્ઞાનના અભાવે, ઘણાકોની એ બધા ગપ્પગોળાઓ છે એવી હાસ્યજનક કલ્પના થવા પામી છે એ ખરેખર દુઃખની વાત છે!

તો પણ હવે વિદ્વાનોની દ્રષ્ટિ પ્રાચીન વિશ્વજ્યોતિરૂપ સાહિત્ય તરફ વળતી જાય છે, અને શ્રદ્ધાથી તેના પરત્વે વિચાર કરાય છે એ કાંઇક સતોષની વાત છે.

મત્ર તંત્ર જુઠા છે તેનાથી કાઇ વળતુ નથી આશીર્વાદ કે શ્રાપથી કોઇનુ સારૂ નરસુ થતુ નથી, એ તો એક વહેમ છે એવી માન્યતા પાશ્ચાત્ય સસ્કૃતિના લીધે થવા પામી છે પરતુ તેમા સર્વાંશે સત્ય સમાએલ નથી એમ હવે પુષ્કળ સસ્થાઓએ સિદ્ધ કરી બતાવ્યુ છે અધ્યાત્મજ્ઞાન એટલે વેદાન્ત વિદ્યા સર્વ શ્રેષ્ટ છે. આત્મિક બળ-માનસ શકિતની શી મહતા છે? એ મહાત્મા ગાધીજીએ આજના સમયમા એકલા ભારતનેજ નહિ, કિન્તુ જગતના સઘળા ભાગને સમજાવી આપી છે

માનવીને પચેન્દ્રિયો ઉપરાત વિચાર શકિતનુ બળ એક પરમાત્માની વિશિષ્ટ જાતની દેનગી છે માનસિક બળ કુદરતના ચૈતન્યને કબજે કરી સર્વ શ્રેષ્ટ એવા સુખને બક્ષે છે એવી આ વિદ્યાના અભ્યાસીઓએ પોતે ખાત્રી કરી લઇ, સંસર્ગમાં આવનારાઓને પણ ખાત્રી કરી આપી છે આવી પ્રાચીન પુણ્ય વિભૂતિઓના ઉદાત્ત અને ગૂઢ વિચારોનુ ગ્રથન ગીર્વાણ ભાષા-દેવવાણી-સસ્કૃતમા હોવાથી, આ વિદ્યાના પૂર્ણ શ્રદ્ધાવાન અને ક્રિયપરાયણ છતા તેમને લાભ મળવાની આવતી મુશ્કેલી દૂર કરવાને

ॐ

ડૉ૦ લક્ષ્મણ નારાયણ જોશી એમણે આ 'માનસિક સંદેશ શિક્ષક' પુસ્તક મરાઠી ભાષામાં તૈયાર કરેલું તે મારા વાંચવામાં આવતાં તેમાં કહેલ ક્રિયાઓને કૃતિમાં ઉતારવાની અને સ્વભાવિક તીવ્ર ઇચ્છા થઇ. અને તેમાંથી કેટલીક સંકલ્પનુસાર મારાથી સધાતાં તેનો આ ગુર્જર ભાષામાં અનુવાદ કર્યો તેમજ ડૉ૦ જોશીની પ્રવેશિક પ્રસ્તાવના પણ વાચકને અત્યુપયોગી છે એવું મને જણાતાં ખોટી કીર્તિલાલસાની અનિચ્છાને લીધે તે પણ શિરો ભાગે દાખલ કરી છે એટલે આ પુસ્તક સંબંધે મારૂં એવું વિશેષ કાંઇ જણાવવાનું અવશેષ રહેતું નથી.

અહીં એટલું જણાવવું જોઇએ કે આ 'મરાઠી માનસિક સંદેશ શિક્ષક' ના અનુવાદ વખતે 'ધી પ્રેક્ટિકલ સાયકોલોજી' નામનું મીસ્તર દી શા. હોમીયારનું સન ૧૯૦૮ મા પ્રસિદ્ધ થયેલ પુસ્તક મારા જોવામાં આવેલ નહિ તેમાં આ ટેલિપથીનો વિષય લીધેલો છે પરંતુ તે ઘણો ટૂંકામાં છે. જ્યારે આ પુસ્તકમાં તે સંપૂર્ણ છે

આજકાલ નવલકથા, નાટકોના પુસ્તકોને જેટલો આશ્રય મળે છે, તેટલો આશ્રય આવા પુસ્તકોને મળતો નથી. કેમકે તેના અધિકારીઓ બહુ કમી હોય છે. તેથી આ પુસ્તક માટેના અધિકારી વર્ગનું પ્રમાણ મળી આવવા માટે પ્રથમ તે ક્રમશઃ 'વિશ્વજ્યોતિ' મા પ્રગટ કરવાની વ્યવસ્થા કરી અને ત્રણેક અંકોમાં થોડો ભાગ પ્રગટ પણ થયો એટલામાં આ ઉપયોગી પુસ્તકની પરીક્ષાના ઝવેરી મળી આવ્યા અને તેથી ઉક્ત માસિકના તંત્રી મહાશયે તે સ્વતંત્ર પુસ્તકરૂપે પ્રગટ કરવાની યોજના કરી તેથી પ્રસિદ્ધ થયું.

આ પુસ્તકમાં કયા પ્રકરણમાં શું વિષય આવે છે ? તે બતાવવાનું કરતાં, વાંચક આખું પુસ્તક જીજ્ઞાસાપૂર્વક વાચવામાં પ્રમાદ કરે, અને આ કાંઇ વ્યવહારિક નવલકથાનું પુસ્તક નથી કે તેમાંથી વાચકની રસવૃત્તિ પોષે તેવાજ પ્રકરણો (વાચવાના હોય ! પણ આ તો બાહ્યવૃત્તિને રોકીને આંતરવૃત્તિવાળવાની હોવાથી ઉપર ટપકે વાંચી જવાથી ફળ નથી તેથી અહીં તે ઉલ્લેખ કરતો નથી.

છેવટે શ્રીયુત્ જોશી અને પૂના જ્ઞાનમિત્ર પુસ્તક માલાના પ્રોપ્રાયટર મીસ્તર ચવ્હાણ કે જેમણે ભાષાંતર માટે હરકત બતાવી નહિ

અને બીજી પણ કેટલીક અનુકૂળતા કરી આપી તેની અત્રે સાભાર નોંધ લેવી અસ્થાને નથી.

આ પુસ્તક કોઇ નાટક કે નવલકથા નહિ હોવાથી કદાચ રસ ઉપજન ન કરે તો પણ છેવટ સુધી વાચવાની અને તે પ્રમાણે આચારમા ઉતરી અદ્ભુત લાભ મેળવવાની ભલામણ કરી; તેમજ આ પુસ્તક લોકાદરને પાત્ર થશે તો આવુજ મોહની વિદ્યા-મેસ્મેરીઝમનું પુસ્તક લખવા ઇચ્છા છે, તે પૂર્ણ થાય એવી અનુકૂળતા આપવાની શ્રી વિશ્વસ્ય પીતા પાસે પ્રાર્થના કરી વીરમુ છુ

નૃસિંહ ચતુર્દશી
વિક્રમાર્ક ૧૯૮૧
બાલમન્દિર-જામનગર.

લિ૦ ભવદીય.
બાલકવિ

સુપ્રસિદ્ધ બાલકવિની રસમય કલમથી લખાયેલાં સદ્‌બોધ સાથે આનંદ આપનાર ઉત્તમ પુસ્તકો.

(૧) **મૃણાલિની**—સંસારને સ્વર્ગમયતા આણવાના સાધનરૂપ, સાચા પ્રેમનુ અપુર્વ રહસ્ય સમજાવતી, વડોદરા વગેરે રાજ્યોએ ઉત્તમ સાહિત્ય તરીકે લાયબ્રેરીના શ્રૃંગારરૂપ ગણેલી, બંગ સાહિત્ય શિરોમણી બંકીમ બાબુની સર્વ શ્રેષ્ટ કૃતિનુ રૂપાન્તર જાણીતા પત્રો અને આગેવાન માસિકોએ ઉત્તમ અભિપ્રાય આપેલી નવલ કથા કિ રૂ. ૧-૪-૦

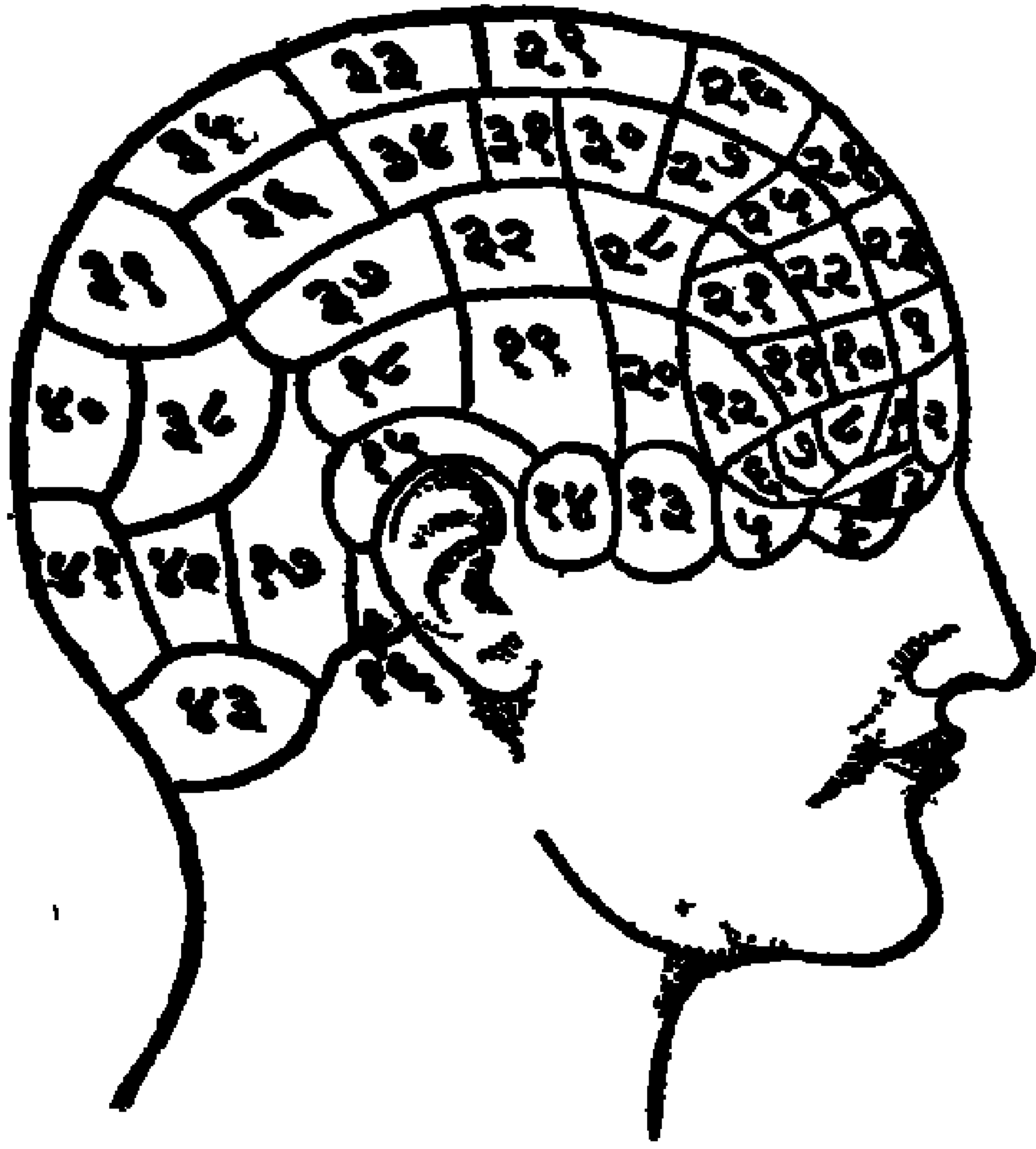
(૨) **પ્રેમ ગુચ્છ**—યાને શહેનશાહ બાનુ સેલિમા બેગમ પ્રેમની પવિત્રતા સિદ્ધ કરવાને પ્રાણ સમર્પણ કરનારી મોગલ રમણીનુ હૃદયદ્રાવક વૃત્તાન્ત વાચી, તમારા નયનોમાથી નીર ટપકયા વીના રહેશે નહિ ! તેની ઉત્તમતા બીજી આવૃત્તિ નીકળવાથીજ સિદ્ધ થાય છે સચિત્ર નવલકથા. કિં. રૂ ૦-૮-૦

(૩) **બાલયોગિની**—બંગાલના ઇતિહાસપરથી યોજાયેલી પ્રેમ, કરૂણા, સ્વદેશ પ્રીતિ અને ખરા કર્તવ્યની જાગૃતીનુ ભાન કરાવતી, હિન્દુ મુસલમાનોના સ્વભાવનું દિગ્દર્શન કરાવતી નવલકથા કિ રૂ ૧-૮-૦

આ સિવાય પ્રેમ મન્દિર, પ્રણયલીલા, મનોરમા વગેરે નવલ કથાઓ છપાઇ ટુંક સમયમા પ્રસિદ્ધ થશે માટે આજેજ લખો —

બાલકવિ-જામનગર.

માનસિક સંદેશ શિક્ષક.



મનુષ્યના મગજમાં રહેલી શક્તિઓ.

૧ પ્રાણેષણા, ૨ ખાનપાનની અભિરૂચી. ૩ પીપાસા પાણી આદિ પેય પીવાની વૃત્તિ. ૪ વિત્તૈષણા. ૫ નિગ્રહવૃત્તિ. ૬ ઉદ્યોગ વૃત્તિ ૭ શૌર્ય—પરાક્રમ ૮ પ્રેમ—સ્નેહ શૃંગાર ૯ એકાન્તિક સ્નેહ દામ્પત્યભાવ ૧૦ વત્સલતા ૧૧ મૈત્રીભાવ ૧૨ ગૃહનિવાસેચ્છા—સ્વદેશ પ્રીતિ. ૧૩ તત્પરાયણતા. ૧૪ સાવધતા. ૧૫ ઉત્કર્ષાભિલાષા ૧૬ સ્વમાન. ૧૭ દૃઢતા ધૈર્ય ૧૮ ભક્તિભાવ. ૧૯ અધ્યાત્મરતિ ૨૦ આશા. ૨૧ આત્મનિષ્ઠા ૨૨ દયા—પરોપકારવૃત્તિ. ૨૩ કળા કૌશલ્ય શીલ્પવૃત્તિ. ૨૪ સૌન્દર્ય પ્રેમ. ૨૫ મહાનુભાવ વૃત્તિ. ૨૬ અનુકરણ શક્તિ ૨૭ ખુશ મિજાજવૃત્તિ ૨૮ અવલોકનશક્તિ. ૨૯ આકૃતિજ્ઞાન. ૩૦ કદ અથવા પ્રમાણજ્ઞાન. ૩૧ તોલ ૩૨ રંગજ્ઞાન ૩૩ વ્યવસ્થાશક્તિ ૩૪ ગણિતજ્ઞાન ૩૫ સ્થળજ્ઞાન ૩૬ ઇતિહાસશક્તિ. ૩૭ સમયજ્ઞાન ૩૮ સંગીતશક્તિ. ૩૯ વક્તૃત્વશક્તિ. ૪૦ તર્કશક્તિ. ૪૧ તુલનાશક્તિ. ૪૨ અંતર્જ્ઞાન. ૪૩ સૌજન્ય ૪૪ આત્મપ્રિયતા—શાંતિ—વિશ્રાંતિ

તનુ આ મંદિર વિશ્વનાથનું રે.

*　　*　　*　　*

માનવદેહ વિશ્વમાંહિ સત્યકાશી,

વસે છે જ્યાં વિશ્વનાથ અવિનાશી. શ્રી વિશ્વબંધુ.

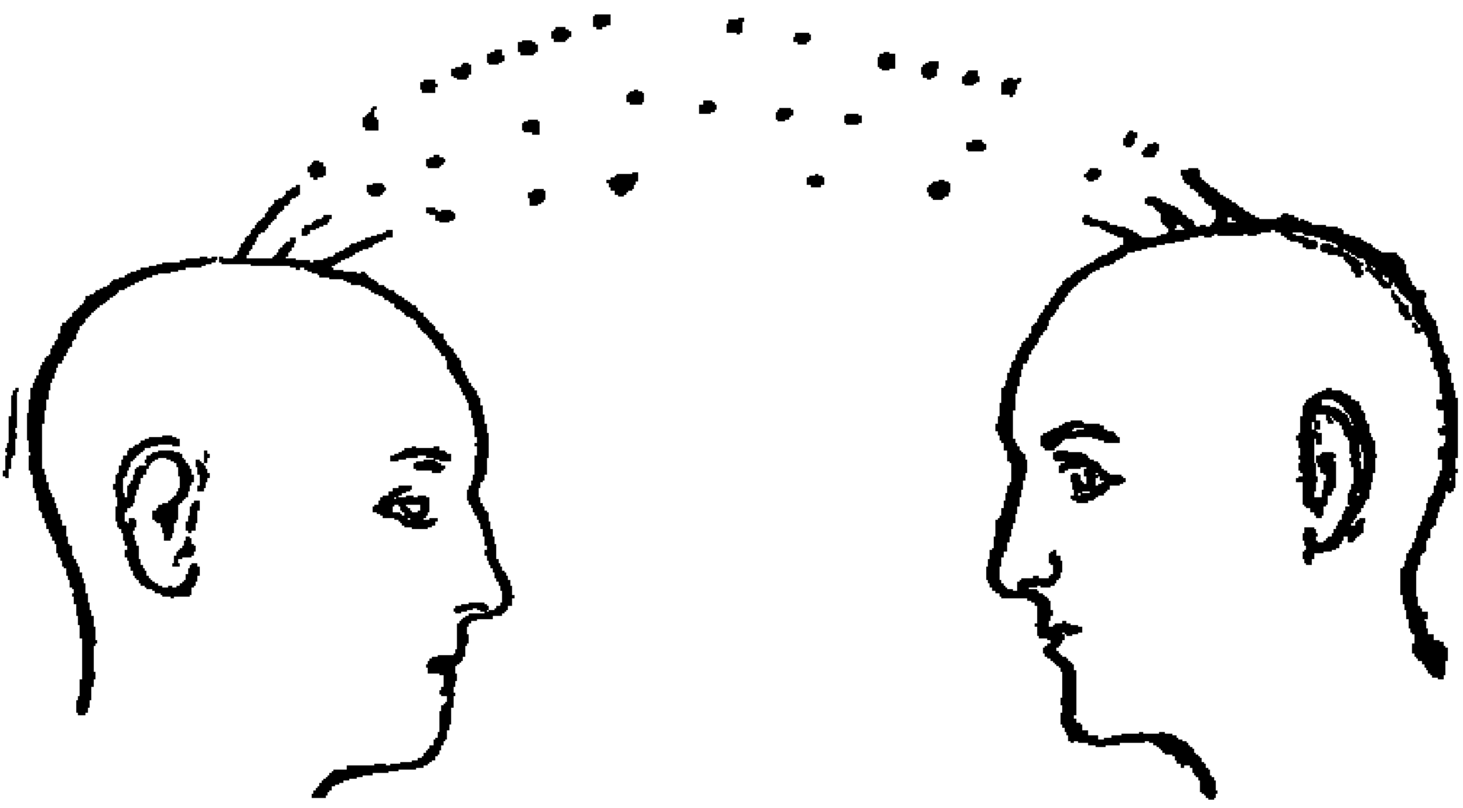
મનુષ્યનું મહત્વ કોણજ કળે ?

શ્રીમદ્ ઉપેન્દ્રાચાર્યજી.

Shankar, P. Press, Surat.

અનુક્રમણિકા.

માનસિક સંદેશ શિક્ષક.



સંદેશ ગ્રાહક અને સંદેશ પ્રેરક.

મનુષ્ય જ્યારે પોતાના પ્રયત્નમા એકાગ્ર થઈ અન્યને સંદેશો મોકલવા તૈયાર થાય છે ત્યારે તેના મગજમાંથી ઉપરના ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ એક પ્રકારનુ સુક્ષ્મ દ્રવ્ય નીકળે છે. અને તે સંદેશો લેનારના મગજ પ્રતિ જાય છે. આ સુક્ષ્મદ્રવ્યના આંદોલનોને અટકાવી શકવાનુ સામર્થ્ય કોઇનામા નથી તે વિદ્યુતવેગી છે.

Shanker P Press, Surat

॥ ॐ श्रीं ॥

॥ श्री सद्गुरवे परमात्मने नमः ॥

ટેલિપથી ઇન્સ્ટ્રકટર

અથવા

માનસિક સંદેશ શિક્ષક.



પ્રવેશિક પ્રસ્તાવના.

'ધન્ય ધન્ય નર દેહની, અપૂર્વતા આ કેટલી !
પરમાર્થ લાભ લે જેટલો, સિદ્ધિ મળતી તેટલી'

મન સંકલ્પાત્મક છે અને બુદ્ધિ નિશ્ચયાત્મક હોય છે. માટે મનના સંકલ્પને મનસ્વી ભટકવા નહિ દેતા, બુદ્ધિના બંધનથી તેને સરલ સ્વરૂપ આપી, અંતર્ગત રહેલી પ્રચંડ એવી આત્મશક્તિ અને આત્મશાન્તિની ઐકયતાનો પૂર્ણ અનુભવ મેળવવો, એજ ચિત્ત સંયમનું પ્રથમ તત્વ છે. ચિત્તના સંયમ વડેજ કલ્પના પણ ન થઇ શકે એવી શક્તિને માનવી મેળવી શકે છે. મનોનિગ્રહ શક્તિના અભાવને લીધે વ્યવહારમાં વારંવાર અપજશ ભોગવવો પડે છે તેનું કારણ મનની દુર્બળતા છે તેનો ત્યાગ કરવાથીજ મનોનિગ્રહ સાધી શકાય છે મનોનિગ્રહ એ શાન્તિ અને શક્તિની ઐકયતા વડે સંપૂર્ણ સધાય છે કેમકે શક્તિ અને શાન્તિ જે અવસ્થામાં એકત્રતાથી વસે છે એજ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય તેને ચિત્ત સંયમનું લક્ષણ જાણવું. આવી સ્થિતિમાં શક્તિનું બળ પૂર્ણ હોઇને શાન્તિનું સ્વરૂપ પણ પુરૂ ઉદાત્તપણાવાળું હોય છે અત્યવસ્થાયિક સ્વસ્થતા એજ સુષુપ્તાવસ્થા જાણવી

જુઠા વિકલ્પ, ખોટી ઉદાસીનતા, ભીતિનો અતિરેક, વધારે પડતો સંતાપ, ઘણી મોટી વિષયવાસના, કલ્પના ન થઈ શકે એવો મન સંતાપ, અગર ક્ષોભ, આ અથવા તો આવીજ જાતની મનોવૃત્તિને લીધે મનની શાન્તિ નાશ પામીને સ્થિરતા ચાલી જાય છે, અને તેથીજ સઘળા ચરાચર સંબંધે અવિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે કેમકે

વિષય પ્રાપ્ત નહિ થતા વાસના કાયમ રહેવાથી માનવીની સઘળી શક્તિ નાશ પામીને, તેના અવયવોમા કાઇજ તાકાદ રહેતી નથી. આની સ્થિતિ દૂર કરવા માટે આપણુ બધુ લક્ષ્ય, પોતાના પગલાના છેડા ઉપર સ્થિર કરી બધી વિકાર લહરીઓને ધીરે ધીરે બહાર નીકળી જવા દેવી

મનમા જે વિચાર પ્રબળ હોય છે, તે પ્રમાણે શરીરમાની શક્તિનો પ્રવાહ ચાલતો હોય છે અજ્ઞાન નિદ્રામાથી જાગૃતાવસ્થામા આવેલા સઘળા જીવોને આ વાતનુ ખરાપણુ તુરત સમજાય છે અને તેથીજ **'मानसिक ध्यान य अत्यंत श्रेष्ठ छे'** એવુ શાસ્ત્ર ભૂમડળ ઉપર પ્રસ્થાપિત થએલ છે એવા એ શાસ્ત્રનુ આ પુસ્તકમા સાગોપાગ વિવેચન કરેલુ હોવાથી આ અણુમલા શાસ્ત્રને પ્રત્યેકે અવશ્ય આચાર મા ઉતારવુ આનો શાસ્ત્રીય રીતે અભ્યાસ કરવાથી ઉતાવળા થઇને જો આસ્થા મૂકવામા ન આવે તો પ્રત્યેકને યશ મળવામા કાઇજ અડચણ આવશે નહિ

તમારે જો શાન્તિદેવીના મદિરમા પ્રવેશ કરી સુખરૂપી સામ્રાજ્યમા વિહરવુ હોય તો પોતાના દેહાભિમાનને એક બાજુ મકી, શુદ્ધાત કરણ વડે હૃદયમાના ગૂઢ ચૈતન્ય તરફ બહુજ શાન્ત બનીને લક્ષપૂર્ણ થવુ જોઇએ આવી રીતે કેટલોક સમય જવા પછી સવિકલ્પ પણ શાન્ત સ્થિતિમાના સૂક્ષ્મ સકલ્પ તરફ લક્ષ જાય છે અને તેજ સકલ્પ નિર્વિકલ્પ એવા શાન્તિસુખનો લાભ કરાવી દે છે, એવી દૃઢ ભાવના રાખવાથી મનનુ મનપણુ એ નાશ પામીને આત્મસુખનુ સામ્રાજ્ય મળે છે.

'यादृशी भावनायस्य सिद्धिर्भवति तादृशी' એટલે જેવી જેની ભાવના, તેવી તેને સિદ્ધિ મળે છે, એવો જે પરમાત્માએ સિદ્ધાત કહેલો છે તે હમ્મેશા અનુભવમા આવે છે એટલા માટે હમ્મેશા ગમે તે સ્થિતિમા 'હુ સુખી છુ' એવો વિચાર કરી વૃત્તિને આનદિત રાખવી એટલે સુખસપન્નપણુ આવી મળે છે

'ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्य लाभ' એટલે બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી વીર્યનો લાભ થાય છે એવુ જે પાતાજલિયોગમા સ્પષ્ટ કહ્યું છે

તેના ઉપર કદીપણ હરતાળ ભુંસાય એ શકય નથી બ્રહ્મચર્ય વિના દૈવી સંપત્તિનો લાભ થતો નથી સ્ત્રીવિષયક કલ્પનાઓને જેણે દૂરથીજ રામરામ કરેલ છે, તેને અમોઘ વીર્ય મળે છે અને તે પ્રમાણે તેની ઇચ્છા શક્તિ પણ ઘણી પ્રબળ થાય છે એજ બ્રહ્મચર્યથી જગત ઉપર સત્તા જમાવી શકાય છે આજ સુધી જગત ઉપર જે જે મહાન વિભુતિઓ થઇ ગઇ તે બધા બ્રહ્મચારીઓજ હતા.

મન પ્રવૃત્તિ એ પ્રત્યેક જીવમા પૂર્વના સંસ્કાર જન્યજ હોય છે, આ વાત ખરી હોય તો પણ જાણી જોઇ પોતે ઉત્પન્ન કરેલા ગંદા વિચારોએ તેમા વધારે ઉમેરો થઇને જીવીતની ધુળધાણી થાય છે. માટે એવા વિચારો જો હૃદયસ્થ થવા દેવાના ન કર્યા હોય, તોજ **'त्रिविध दुःखस्य अत्यंत निवृत्तिरत्यंत पुरुषार्थ'** એવું જે સાંખ્યસૂત્ર છે, તે પ્રમાણે ત્રિવિધ પ્રકારના દુખોનો સમૂળો નાશ થયા વિના ખરો પુરૂષાર્થ લાભ પ્રાપ્ત થયો એમ કહી શકશે નહિ. જેટલી શક્તિ વધારે તેટલો કાર્યનો વેગ વધારે અને વેગ જેટલો જોસવાળો હોય તેવીજ જાતની ફળ પ્રાપ્તિ થાય છે ગમે તેવું કામ શાન્તપણાથીજ સારૂ થાય છે એવો નિયમ છે.

પ્રત્યેક માનસિક ક્રિયાઓમા-વિચાર ગાભીર્ય, ભાવના અને સંવેદના ગાભીર્ય એ નજરે આવવા જોઇએ કારણ એકાગ્રતાનું ખરૂં કાર્ય ગંભીરપણું એજ છે એકાગ્રતાનો મુખ્ય હેતુ દેહમાની સઘળી શક્તિઓ ઇષ્ટ દિશામા વહેવડાવી શકાય એજ છે અને તે કેમ કેવી રીતે કરવાથી ઇષ્ટ દિશામા વહી શકે એ વિવેચન આ પુસ્તકમા સરલ રીતે અને સાદી ભાષામા કરેલ હોવાથી તે વાચક વર્ગને સહેજે સમજી શકાય તેમ છે. માટે આ પુરાણી પણ નવીન રીતે ઉપલબ્ધ થતી વિદ્યાનો લાભ સજ્જન પુરૂષો લેશે એવી આશા છે દુષ્ટ મનોવૃત્તિના પુરૂષોએ આ પુસ્તક વાચવુંજ નહિ એમ સ્પષ્ટ કહીને આ પ્રસ્તાવના પૂરી કરૂં છું.



પ્રકરણ ૧ લું.



વિષય પ્રવેશ.

धाता पूर्वमकल्पयत्'

પરમેશ્વરની સર્વોત્તમ કૃતિ એટલે જે મનુષ્ય પ્રાણી, તે પ્રથમ પોતાથી વિચાર કરવા માંડે, તો તેને જણાય કે આ દશ્ય સૃષ્ટિની પાછળ અગર તેને બીજભૂત એવી જે કોઇ શક્તિ છે, તે આ સઘળી મનાતીને સાધારણ અને મળી શકે એવી છે એમ સમજવામા આવી શકે છે. અને તે દૃઢતાથી તેવો ને તેવો શોધ આગળ ચાલુ રાખે, તો તે શક્તિ ફેલાણી છે, એવો હૃદયમા એની મેળેજ પ્રકાશ પડે છે એ પ્રકાશ પડયો એટલે તે અદૃશ્યશક્તિના ગુણ-ધર્મ અને વ્યાપ્તિ એ ધ્યાનમા આવે છે અને પછી આ બ્રહ્માડમા ન જડે એવી કોઇ વાત તેને નથીજ એવી ખાત્રી થાય છે

આટલે સુધી પહોચ્યા પછી માનવીની બાહ્યદૃષ્ટિ તે અંતર્દૃષ્ટિ બને છે અને પછી તે બાહ્યદૃષ્ટિનો માર્ગ મૂકી દે છે અંતદૃષ્ટિનો અધિકાર આટલો પ્રાપ્ત થાય એટલે તેને સ્પષ્ટ સમજાવવા લાગે છે કે આ સઘળી સૃષ્ટિમા, ખનિજ પદાર્થોમા, વનસ્પતિમા, પશુપક્ષિમા, અણુરેણુમા એકંદર સઘળા સચરાચરમા એવુ એકજ તત્વ વ્યાપિ રહેલુ છે, તેજ ચૈતન્ય અથવા મન સમજવુ

મન છે તેથીજ આ બાહ્યસૃષ્ટિ આપણને ચમત્કારપૂર્ણ દેખાય છે મન છે તેથીજ પચતત્વો નિર્માણ થયા છે વનસ્પતિને નિર્માણ કરનાર પણ મનજ છે પશુપક્ષિઓનુ ઉત્પાદકપણુ મનનુજ નિર્માણ કાર્ય છે. સઘળા ચલનવલનાદિ કાર્યો મનજ કરે છે મન એ એક અજબ શક્તિ છે તે સચરાચરમા ઓતપ્રોત ભરેલી છે

જે જે ઠેકાણે તે સૂક્ષ્મ હોય છે ત્યા ત્યા તે જડરૂપથી દૃષ્ટિગોચર થાય છે અને જ્યા તે અધિકપણાથી વ્યાપેલી હોય છે, ત્યા તે ચેતનરૂપે દેખાય છે. દરેક અણુરેણુથી માંડીને ઠેઠ માનવી પ્રાણી

સુધી સઘળુ બ્રહ્માંડ પોતાના નિર્માણ કરતા તરફ દોડી રહ્યુ છે અને આપણને ન દેખાનારી આ જગતની બાવી જગામા અસંખ્ય જીવોનો સમુદાય ઉપર ને ઉપર ચડતા, પરસ્પરમા ઠેસો, ઠોકરો ખાધા કરે છે! દુર્બળ પાછળ પડે છે અને જોરદાર આગળ વધે છે યદ્યપિ આવુ છે, તોપણ દુર્બળ અને સબળ સઘળા યોગ્ય વખતે એકજ ઠેકાણે જઇ પહોચવાના એ વાત નિર્વિવાદ છે

મન એજ કેવી રીતે સૃષ્ટિ પેદા કરે છે, એ વિષે એક દાખલો લઇ સિદ્ધ કરીએ. આગ્રાનો તાજમહેલ ધ્યાનમા લાવો તે જોતા વાર આપણુ મન ચકિત બની જાય છે। તેમાના શિલ્પશાસ્ત્રીઓના અને કારીગરોના કૌશલ્યનુ આપણને આશ્ચર્ય લાગે છે! તેમાના જુદા જુદા ઘુમટો, જુદા જુદા વિભાગો, જુદા જુદા દાદરો, જુદી જુદી ગ્યાલરીઓ, દરવાજાઓ એટલુજ તો શુ પણ એક ખૂણો ખચકોએ પ્રથમ શીલ્પશાસ્ત્રીઓના અને કારીગરોના મનમા કલ્પનારૂપે ઉત્પન્ન થયો હતો અને તે ઉત્પત્તિ સેકડો વખત તેના મનમા રમી રમીને આવો સુંદર અને પ્રચંડ સ્થૂલરૂપવડે તે આપણી નજર આગળ ખડો થયો છે. આવીજ રીતિ વિશ્વકર્માની છે તેના મનમા 'धाता **पूर्वमकल्पयत्**' આ શ્રુતિવચન પ્રમાણે પહેલા ઉત્પન્ન થઇને પછીજ આ વિશ્વ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે આપણને દેખાય છે અંતસૃષ્ટિનો સબંધ નજીવા અણુરેણુથી માંડીને ઠેઠ બ્રહ્મદેવ સુધી એક સરખોજ છે. પણ બાહ્ય સૃષ્ટિ સાથે માનવીનો આ સબંધ કયા રજ્જુવડે જોડાયો છે તે સમજવાનો આપણી પાસે રસ્તો નથી

સઘળા ગાત્રોમા શિરકમલ પ્રધાનરૂપ છે, માત્ર તેમા સૃષ્ટિના ઉત્પાદકે ઘણીજ કુશળતાપૂર્વક જે એક અદ્ભુત યત્ર મૂક્યુ છે. તેનેજ આપણે મસ્તિષ્ક અથવા મગજ (Brain) કહીએ છીએ તે મુખ્ય છે. મગજની એક બાજુ નેત્ર અવયવ અને બીજી બાજુએ શ્રોત્રેન્દ્રીય મૂકવામા પણ વિધાતાની ખરી બાહોશી નજરે આવે છે આંખોવડે જે કાંઇ જોવાય, અને કાનો વડે જે કાંઇ સભળાય, તે પ્રકાશ લેખન અને ધ્વનિગ્રાહક યત્રની માફક મસ્તિષ્ક ઉપર પ્રતિબિમ્બિત થાય છે. આ મસ્તિષ્ક પ્રદેશનો પાછલો અને આગલો એમ બે ભાગ હોય છે, આગલા ભાગમા રહેનાર તે બુદ્ધિ એટલે બાહ્ય મન અને પાછલા ભાગમા રહેનાર તે અતર્મન. જે સઘળા સચરાચરમા ભરાઇને રહ્યું છે. તેથીજ આપણા મન ઉપર જે જે અસર થાય છે તે તે સઘળી

વિશ્વમા થાય છે તળાવમા ફેંકેલા પથ્થરથી પાણીની લહેરીઓ જેમ સામે તીરે જઇ પહોચે છે, તેવુજ આ છે બાહ્યમન એટલે બુદ્ધિ એજ સાગાસાર વિચાર કરે છે અને તેજ આપણને મોહ પરવશ બનાવી બધન કરાવે છે તેનાથી આતરમન બહુ જુદુ છે 'मन एव मनुष्याणां कारणं बध मोक्षयो' એવુ ભગવદ્ગીતામા શ્રીકૃષ્ણચદ્ર ભગવાને કહ્યું છે અતર્મનને જે જે કહેવામા આવે, તે તે બધુ ખરૂ માની લે છે એ મનને તુ જ્ઞાની છે, શુદ્ધ છે, યોગ્ય છે, સુખરૂપ છે, આનદપૂર્ણ છે, અજર-અમર છે, વગેરે ગમે તે કહીએ તોપણુ તે ખરૂજ માની લે છે ખોટુ માનવા તરફ તેની કોઇ દિવસ પ્રવૃત્તિ થતીજ નથી. અને તે દેહ ધારણ કરનારને તેવી ભાવના ધારવાથી તે તે ગુણોવડે સપૂર્ણ બનાવે છે માત્ર તેની ભવના જો દ્રઢ નહિ હશે તો સઘળુ નિષ્ફળ થશે.

યોગશાસ્ત્ર અગર માનસશાસ્ત્રનો બધો દોર આ મન ઉપર અવલબીને હોય છે 'यादृशीं भावनांकुर्यात सिद्धिर्भवति तादृशी' આ પ્રભુ વચનનુ મર્મ છે અને 'मन एव मनुष्याणां कारण बध मोक्षयो' આ વાક્યમાનુ રહસ્ય પણ એજ છે 'its the man thinks, so he becomes' એવી અગ્રેજીમા કહેવત છે મનની શક્તી બહુ મોટી છે પણ તેનુ જ્ઞાન આપણને પુરૂ નહી હોવાથી, એકાદી વાત અચાનક અગર તો કારણ વીના બની ગઇ, એમ આપણે કહીએ છીએ પણ તે તેવી રીતે ખરૂ હોતુ નથી આખુ વિશ્વ એકજ સૃષ્ટિ નિયમથી બદ્ધ થએલુ છે એકજ રજ્જુ વડે તે સખત રીતે બધાએલ છે અને તેથીજ ગમે તે કાર્ય કારણ વીના કોઇ દીવસ થતુજ નથી ક્ષણે ક્ષણે જે ઘણી બાબતો બની જાય છે, તેનુ કારણ મનનો પ્રભાવજ છે એ પ્રમાણે બન્યુ છે અને બનવાનુ પણ છે જ્યારે આમ છે ત્યારે આ મન સામર્થ્ય વડે આપણા જાણવામા ન આવતા બની જનારી બાબતો જો આપણે જાણી જઇને-સમજીને જો કરી શકીએ, તોજ એ નીયમ અબાધીત છે, એમ આપણે કહી શકીશુ' આજ શાસ્ત્રનો એક અગભૂત એવો હીપ્નોટીઝમ એટલે મોહીની વીદ્યા એ ભાગ છે તેના વડે આવી ઘણી જાતની બાબતો સાધી શકાય છે.

જેમણે જેમણે યેાગશાસ્ત્રને સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરીને અંતર્મનને પૂરી રીતે સંસ્કૃત બનાવીને જગતમાના મહાન કાર્યો કેવી રીતે કર્યા છે? તેમના એ કાર્યોનું સ્વરૂપ કેવુ વિશાલ છે? તેમની યેાગ્યતા કેટલી બધી મેાટી છે? એ આપણે સમજી શકીએ તેમ છે

આ મનનાજ પ્રભાવ વડે આપણા પ્રાચીન પૂર્વજ ઋષિ મુનિયેાએ કલ્પના બહારના શાસ્ત્રો તૈયાર કરી મૂક્યા છે તે એવા છે કે જે વાચતાજ જગતમાના હાલના મેાટા મેાટા વિદ્વાન પડીતેા પણ ચકીત થઇ જાય છે રામ, કૃષ્ણ, બુદ્ધ, જીનેદ્ર, શંકરાચાર્ય, ઇશુખ્રીસ્ત, મહમદ, જ્ઞાનેશ્વર, એકનાથ, રામદાસ, તુકારામ, તુલસીદાસ, વગેરેયે આ માનસિક બળ વડેજ અજરામર કીર્તિ મેળવી છે રામ કૃષ્ણ પરમહંસ એમણે પણ મનના પ્રભાવ વડે પેાતાના શિષ્ય વર્ગ પાસેથી, નાસ્તિક થવા માડેલ અમેરીકામા વેદ ધર્મની ધ્વજાએા ફરકાવી છે ટુંકામા આ મનના બળ ઉપરજ માણુસથી ઇશ્વર બની શકાય છે 'જો નર કરણી કરે સેા નર નારાયણ હેાય' એમ કબીર સાહેબે કહ્યુ છે, તે ખેાટુ કેમ હેાય શકે? માણુસના મનની ગતીની બહારનુ એવુ આ અખીલ વિશ્વમા કાઇ પણ દેખાતુ નથી. **માણુસ ઇશ્વર થઇ શકે છે.**

જેને આ અંતર્મનની શકતિ વધારવી હેાય તેણે પેાતાના ચંચળ એવા બહારના મનરૂપી માતંગ ઉપર વિચારરૂપી અંકુશને મુકવેા જોઇએ, બાહ્યમનનુ સંયમન થયા વીના અંતર્મનનું સામર્થ્ય વધતું નથી બાહ્ય મનનેા લય થવેા એટલેજ મનની એકાગ્રતા થઇ કહેવાય. એકાગ્રતામા ઘણેા મેાટેા અને અદ્ભુત પ્રભાવ છે. સૂર્યના જુદા જુદા કીરણેામા સ્વતંત્રતાથી પ્રજાળી મુકવાની શકિત છે એવુ જોવામા આવતું નથી, પણ સૂર્યકાન્ત નામના કાચ ઉપર તે બધા કીરણેાનુ એકીકરણ કરીને તેનુ પ્રતીબીમ્બ રૂ ઉપર પાડ્યુ હેાય તેા તે બાળી ખાખ કરે છે। એવી રીતે ચંચલ એવા બાહ્ય મનની અનેક કલ્પનાએા–વિચારેાને રેાકીને તેમનુ અંતર્મનમા એકીકરણ કર્યું હેાય, તેા તેનાથી માનવ દેહમા અદ્ભુત શકિત પેદા થાય છે તેમ તે એકાગ્ર થએલ મન પછી ગમે તે કામ સહેજે રમત રમતમા કરી શકે છે એકાગ્રતાનેા આવેા અપૂર્વ ચમત્કાર છે તે ચમત્કારનેા ઉપયેાગ પારમાર્થીકની જેમ ભૌતિકમા પણ કરી શકાય છે નિત્યક્રમમા

એકાગ્રતાની બહુ જરૂરી હેાય છે કેાઇપણ કામમા એકાગ્રતા વીના સિદ્ધિ મળતી નથી કેાઇપણ કામમા ઉતાવળ કરવી અગર તેા ડરપેાકપણું બતાવવુ એ દુબળા મનનુ દ્યોતક છે

મનેાધર્મ પૂરી રીતે જાણી લઇ અને તેને પૂરી રીતે અનુભવમા લીધા પછીજ આપણા પૂર્વજ ઋષીવર એવા જે તત્વજ્ઞાનીએા તેમણે તે ધર્મને આચાર વિચારમા બે માલુમ રીતે ભેળવી દીધા છે એમણે એ ઘુસાડી દીધેલા આચાર વિચારેા જો શુદ્ધ બુદ્ધિ વડે અને શ્રદ્ધાથી પાળવામા આવે તેા મનને પ્રગલ્ભાવસ્થા એની મેળેજ આવે છે.

તાગના દેારડા વિનાના તારનું આપણને આશ્ચર્ય લાગે છે પણ તે વિષયના પુસ્તકની પ્રસ્તાવનામા સ્પષ્ટ લખેલ છે કે 'ઇ સ ૧૮૫૭મા હિન્દુ અને અગ્રેજ વચ્ચે હિન્દુસ્તાનમા લડાઇ જાગી હતી, ત્યારે અગ્રેજો પાસે તારનુ સાધન છતા, હિન્દુએાની બાતમીએા તારના સાધન વિના તેમના પેાતાનામા (હિન્દુએામા) ઘણીજ ઝડપથી પહેાચતી હતી તેટલી અગ્રેજોમા પહેાચતી નહિ !' એ ખબરેા કેવી રીતે પહેાચે છે ? એ સબધમા તે વખતે ઘણાને આશ્ચર્ય થતુ પણ પછી આ બધેા માનસ શાસ્ત્રનેા પ્રભાવ હતેા એમ સિદ્ધ થયુ. વૈદક શીખનારને જેવી રીતે ક્રિયા, યેાગાભ્યાસને જેવી રીતે પ્રાણાયામ, તેવીજ રીતે માનસશાસ્ત્રને હિપ્નેાટિઝમની વધારે જરૂર હેાય છે.

સેા વર્ષ પહેલાં જે અનેક પાશ્ચાત્ય પડિત અને શાસ્ત્રવેત્તાએા થઇ ગયા, તે વિજળી કરતા સુક્ષ્મ એવુ કેાઇ તત્વજ છે નહી એમ માનતા હતા પણ આગળ ચાળીશ વર્ષ પછી તેમનુ તેમનેજ જણાવા લાગ્યુ કે વિજળી કરતા કેાઇપણ બીજુ ગુપ્ત તેજ જગતમા હેાવું જોઇએ. ગયા વીશ વર્ષ પહેલા તેા તેમણે એવુ સિદ્ધ કરી બતાવ્યુ છે, કે આકાશ અગર ઇથર (ધેા) એ વીજળી કરતા પણ વીરલ તત્વ છે અને જે આ તત્વ માનશે નહી તે શાસ્ત્રજ્ઞજ નથી એ ચેાક્કસ છે.

જગતમા ચૈતન્ય શકિતનુ બળ ઘણું અજબ જેવુ છે ચૈતન્ય શકિતનેા જો એક પરમાણું લેવામા આવે તે ૧૧૦૦૦૦ એટલે બે લાખ બેતાળીશ હજાર બસેા પચાસ મણ એટલુ વજન સહજ ઉપાડી શકે છે, એમ શ઼ાસ્ત્રજ્ઞેાએ સિદ્ધ કર્યું છે. મનના કાર્યો દૂર પહેાચવાને, મનના સદેશા છેટે સુધી મેાકલવાને અગર દૂર સુધી વિચાર-પ્રેરણા

કરવાને માનસિક શક્તિ કરતા બીજી કોઇપણ શક્તિ આ જગતમા અસ્તિત્વમા નથી પૃથ્વીનો વ્યાસ આઠ હજાર માઇલનો છે આટલુ અતર જાણવાને ચૈતન્યને ફક્ત એક સેકન્ડનો વખત બસ થાય છે. એટલે આ ટાઇમ વ્યવહારની નજરે કાઇજ નથી. એમ કોઇ પણ કબુલ કરશે આ ઉપરથી મન અગર ચૈતન્ય કેટલુ વેગવાળુ છે ? એની ખાત્રી થાય છે તેનો વેગ ઘણોજ પ્રબળતાવાળો છે તે એટલો બધો કે તે ગમે ત્યા પહોચી જાય છે અને ગમે તે કામ સ્હેજે કરી શકે છે મન એ ત્રીભુવનમા ગમે ત્યા જઇ શકે છે

સુદરદાસજી પોતાના સુદરવિલાસ ગ્રથમા કહે છે કે —

'પલહીમે મરી જાય, પલહીમે જીવતુ હૈ,
પલહીમે પરહાથ દેખતા વિકાનો હૈ,
પલહીમે ફિરે નવ ખડ હૂ બ્રહ્માડ સબ,
દેખ્યો અન દેખ્યો સોતોયાતે નહિ છાનો હૈ,
જાનો નહિ જાનીયત આવતો ન દિસે કછુ,
એસેસી બલાઇ અબના સૂપર્યો પાનો હૈ,
સુદર કહત યાકીગત હૂ ન લખીપરે,
મનકી પ્રતીત કરેઉ કરે સો દિવાના હૈ

આવી જાતનું મન છે તેની માનસિક શક્તિનુ બળ પ્રત્યેક માનવીને મળેલ હોય છે છતા અજ્ઞાનરૂપી અધારામા પડી રહીને માનવી હમ્મેશા દુખો, સકટો, દારિદ્ર, કલેશો ભોગવતો રહે છે એ થોડુ આશ્ચર્ય છે ? પાસેજ કલ્પવૃક્ષ છતા ભૂખે મરવુ એ શુ ઉચિત છે ? માનસ શાસ્ત્રના અભ્યાસથી આપણને અનુકુળતાવાળી મનની સ્થિતિ સહજ કરી લેતા આવડે છે એટલુજ નહિ પણ તે હમેશા કેવી સ્થિતિમા રાખવુ એનું પણ અભ્યાસવડે પૂર્ણજ્ઞાન મળી શકે છે એક વિશિષ્ટ સ્થિતિમા મન હોય છે, ત્યારે માણસ હમેશા બધી રીતે સુખી હોઇ શકે છે પણ પ્રથમ મનને સિદ્ધ કરવુ જોઇએ. તે કેવી રીતે સાધ્ય કરવુ એ વિષે પ્રયોગ આગળ આપવામા આવશે.

માનસશાસ્ત્રના અભ્યાસથી એવુ જાણવામા આવ્યુ છે, કે મનના જે વિચારો છે, તેમા કેટલાક મારક છે, કેટલાક સુખદ છે; કેટલાક આયુષ્ય વર્ધક છે અને કેટલાક દુખદાયક છે.

ચિન્તા, ભીતિ, સંશય, ક્રોધ અને કામ એ મનના વિચારો અર્થાત્ વિકારો એ મારક છે અને શ્રદ્ધા, આનંદ, સત્ય, ઉલ્લાસ એ વિચારો આયુષ્ય વધારનારા અને સૌખ્યપ્રદ છે

ચિંતા અને ભીતીથી એક રાત્રિમા કાળાના ધોળા વાળ થયાનુ જોવામા આવ્યુ છે. તેમ મૃત્યુવશપણુ પણ જોવામા આવશે 'असत्यार्थ महाबाहो' એવુ પ્રભુએજ ગીતામા કહેલ છે. સંશયથી નાશ થાય છે ક્રોધથી આવરદાને હાનિ પહોચે છે. ક્રોધી માણસનુ લોહી ઝેરી બને છે અને આનંદી માણસનુ લોહી વીમલ–અમૃત જેવુજ રહે છે માનસ શાસ્ત્રના અભ્યાસીએ ક્રોધને પૂરી રીતે જીતવો જોઇએ સ્ત્રીને ક્રોધ ચડયો હોય ત્યારે બાલકને તેણીને ધાવવા દેતા નથી એનુ કારણ એજ છે ક્રોધથી અનેક જાતના રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે એવુ સિદ્ધ થયેલ છે.

શ્રદ્ધા એ મનની એક મોટી શક્તિ છે માનસ શાસ્ત્રમા તેને પહેલુ સ્થાન આપવામા આવ્યુ છે. યોગ અને મંત્રશાસ્ત્રમા શ્રદ્ધા-દેવીને પ્રથમ નમન કરવામા આવે છે વૈશ્વદેવમા છેવટે અગ્નીદેવની પ્રાર્થના કરી છે તેમા–'**श्रद्धां मेधां यशः प्रज्ञां विद्यां बुद्धिं श्रियंबलं, तेज आयुष्य मारोग्यं देहिमे हव्यवाहन**' એવી રીતે જે આપણે અગ્નિનારાયણ પાસે માગણી કરીએ છીએ. તેમાએ પહેલા પ્રથમ **શ્રદ્ધાનીજ** માગણી આપણે કરીએ છીએ શ્રદ્ધા એટલે મનની પાકી ખાત્રી ધારણા અગર નિશ્ચિત નિષ્ઠા શ્રીમન્ વિશ્વનાથે પણ કહ્યુ છે કે—

'શ્રદ્ધા સકલ સુખ મળ છે, શ્રદ્ધા વિના બધૂ ધુળ છે!'

નિષ્ઠા જેમા ન હોય તે કામ કોઇ દીવસ સિદ્ધ થતુંજ નથી.

સકામ ભાવનાથી મોટા લાભ માટે નજીવા ખર્ચની પ્રભુને માનતા કરવામા આવે, તો તેનુ ફળ પ્રભુ તેવુજ આપે છે! ખરી શ્રદ્ધાથી જે કામ અનેક અડચણો આવે તો પણ પૂરૂ કરવા નિશ્ચય બદલાતો નથી ત્યાજ ચોકકસ સિદ્ધિ મળે છે. સંશયી વૃત્તિથી આરંભેલુ કામ ચોકકસ અપજશવાળુજ નીવડે છે. તેમા વળી ગર્વ અને અહંકારની બાઇ બધાઇ સદાને માટે મૂકી દેવી જોઇએ અમુક કાર્ય હું પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક કરીશ એમ જો કોઇ કહે, તો તેમા અહંકારનો પવન ભરાએલ હોવાથી તેની પ્રતિજ્ઞા

પૂરી થતી નથી સત્યવ્રત, શુદ્ધાચરણ, બ્રહ્મચર્ય અને પરમાત્મા પ્રત્યે દ્રઢ નિષ્ઠા આ બધુ ભીષ્મપિતામહમા હતુ તેાજ તેમનાથી પરમાત્મા સામે કૈારવ-પાન્ડવના યુદ્ધમા 'હું તમને હથીયાર લેવરાવિશ' એવી પ્રતિજ્ઞા કરી શકાઇ

અંધવિશ્વાસ એટલે અંધશ્રદ્ધા નહી અંધવિશ્વાસ એ શ્રદ્ધા મંદિરનું એકમાત્ર પગથીયુ છે જ્યારે શ્રદ્ધા એ એક મનની વિશિષ્ઠ સ્થિતિ છે દેહ મંદિરમાની તે એક વિશેષ શુદ્ધતાની મૂર્તિ છે માટે તેનુ આપણા દેશમા મહાત્મ્ય છે આર્યોનેા ધર્મ વેદીક હેાઇને તે અગ્નિપૂજક છે. તેમના નિત્યકર્મમા જે હંમેશા વૈશ્વદેવ કરવામા આવે છે, તેમા એટલા માટેજ પ્રથમ 'મને શ્રદ્ધા આપેા' એવી પ્રાર્થના કરવામા આવે છે, શ્રદ્ધા અને સંશય એ બન્ને શબ્દેા લક્ષ્મી અને દરિદ્રતા એ શબ્દેા જેવા પરસ્પર વિરેાધી છે એ બન્ને વૃત્તિએા એક બીજીથી બીલકુલ અવળી જાતની હેાય છે શ્રદ્ધા એ મનની વિધાત્મક સ્થિતી હેાઇને સંપાદન કરવા યેાગ્ય વૃત્તિ છે જ્યારે સંશય એ અવિધાત્મક સ્થિતિ હેાઇને નિષેધ કરવા લાયક વૃત્તિ છે શ્રદ્ધાથી આયુષ્ય વધે છે અને સંશયથી આયુષ્ય ઘટે છે આથી વધારે શુ કહેવુ ?

આત્મશ્રધા (will power) એટલેજ ઇચ્છાશકિત આ શકિત જો આપણા હૃદય કમળમા ન હેાય, તેા આપણે કેાઇ પદાર્થજ નથી એમ કહેવુ પડશે માનવી-શકિત અમર્યાદિત છે. તે ગમે તેટલી વધારી શકાય છે તે શકિત માટે આપણા દેશમા મેાટા ગ્રંથેા લખાએલા છે એ શકિત માટે પ્રાશ્ચાત્ય તત્વવેત્તા કહે છે કે-'*H*uman power is limited because at the feebleness at will the poverty imagination' એટલે માનવીની ઇચ્છા શકિત મર્યાદીત હેાવાનુ કારણ તેની ઇચ્છાની કેાતાઇ અને કલ્પનાનુ દરિદ્રિપણુ એજ છે'

હિપ્નેાટિઝમ એ એક માનસશાસ્ત્રના મંદિરનેા સભામંડપ છે તે મંડપમા તે શાસ્ત્રનેા અભ્યાસ કર્યા વિના તેમાની સુંદર પવિત્ર મૂર્તિનુ દર્શન પણ કયાથી થઇ શકે વારૂ ?

હવે આ વિષય પ્રવેશના પરિચ્છેદ વિષે છેવટે એટલુજ કહેવાનુ કે આ શાસ્ત્ર મુળથી આપણુ-આર્યોનુ છે આમાથી જે થેાડેા ઘણેા ભાગ પાશ્ચાત્યેાના હાથમા ગયેા છે, તેના ઉપરથી તેમણે આજ

સુધી ઓછામા ઓછા બે ત્રણ હજાર પુસ્તકો લખ્યા છે અને આપણે ઉંઘતાજ પડયા છીએ ! પણ આપણે હવે તે નિદ્રાનો ત્યાગ કરીને, અભ્યાસથી પરાક્રમ વડે, શોધ ખોળ કરીને આપણું મુળનુ લુપ્ત થયેલ શાસ્ત્ર અજવાળામા આણવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. આપણા યોગશાસ્ત્ર સબધે એક પાશ્ચાત્ય પંડિતે લખ્યુ છે કે— 'Yoga is a suprime science from which all other sciences or derived' એટલે યોગશાસ્ત્ર એજ શ્રેષ્ટ શાસ્ત્ર હોઇને તેનાથીજ બીજા સઘળા શાસ્ત્રોની ઉત્પત્તિ થઇ છે.

૧

વિચારશકિત અને તેનુ તાત્વિક જ્ઞાન.

ભવિષ્યકાલ અને તેમાની બધી ગુપ્ત વાતો એ માનવી બુધ્ધિની મર્યાદા બહાર જરાપણ નથી-તે બધી માનસિક બુદ્ધિમા વિચારશકિતના બળવડે ખેચી આણીને ભેળી કરી શકાય છે જગતમા એવી કોઇ પણ બાબત નથી કે જે **માનવીથી કરી શકાતી નથી** વિચાર શકિત જો મક્કમ હશે, તો માનવી ગમે તે કરી શકશે તેને કોઈ પણ બાબતમા કોઇ દીવસ હારવુ પડશે નહિ કારણ સઘળુ તેના હાથમાજ હોય છે પણ એ ગુપ્ત ખજાનો માણસની મનની દુર્બળતાથી તેને દેખાતો નથી

પાછલા વિષય પ્રવેશના પરિચ્છેદમા કહેવામા આવ્યુ છે કે ઇશ્વરની જે એક અદભૂત શકિત આ આખુ વિશ્વ વ્યાપી રહી છે, અને માનવીના દેહરૂપી જગતમા સચાર કરી રહી છે, તેનેજ ઇચ્છા શકિત (will power) કહેવામા આવે છે તેનોજ ઉપયોગ આકર્ષણથી વિચારો વડે (the force the intellignce the mind) કેમ કરી લેવો ? તેજ શકિત શરીરમા સઘળી જાતની ગતિ કેવી રીતે પેદા કરે છે ? એવીજ રીતે જગતરૂપી શરીરમા તે કેવી રીતે સચાર કરે છે ? અને તેનો ઉપયોગ આપણે કેવી રીતે કરી લેવો ? એજ હવે આપણે આ પછી જોઇશુ

૨

ચિંતા ઠાર મારે છે !

વીરપુરૂષ લડાઇના મેદાનમા જેવીરીતે પોતાના હથીયાર પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે વાપરે છે, તેજ પ્રમાણે માણસનો જીવ તેના દેહ અને

બીજા ઉપયોગ માટે તે ઇચ્છાને પોતાના મત પ્રમાણે વાપરે છે, અને તેનો ઉપયોગ કરી લે છે માનવીની માનસિક શકિત તેના પોતાના શરીર ઉપર પોતાનો અમલ કેવો ચલાવી શકે છે? એ પ્રથમ કહેવાઇ ગયું છે. પણ ત્યાં માનવીની વિચારશકિતની અસર તેના પ્રારબ્ધ ઉપર કેવીરીતે થાય છે તે માત્ર કહ્યું નથી સ્વવિચાર શકિતની જેવી દૃઢતા—એકીકરણ (Consentration) હશે, તેવીજ તેના નશીબ ઉપર ઓછી અદકી અસર થાય છે. માણુસ પોતાના દૃઢ—વિચારથીજ હમેશા વિજયશાલિ થાય છે શકાવાળા વિચારોથી માણુસ દરેક જગાએ ઠોકરો ખાય છે 'મારા હાથથી તે શુ થવાનુ ? કરતા કારવતા તો પરમેશ્વર છે' આમ કહીને જે હતાશ થાય છે, તે કમનશીબ અને હમેશા અપજશ વોળવાવાળોજ રહે છે મન દૃઢ હોય તો પ્રત્યેક કામમા ફતેહ મળવીજ જોઇએ. માણુસ ફીકર કે ચિંતા મનમા પોષ્યા કરે, તો તેજ તેની સામે રાત્રિ દીવસ ચુડેલની માફક ઘુમતં રહીને તેને મુઝાવ્યા કરે છે કાંઇજ સુઝવા દેતી નથી ચિંતાથી માણુસ કંગાલ બને છે ગાડો થાય છે રોગી બને છે તેના હાથથી પાપકર્મ થાય છે તેના સર્વસ્વનો નાશ થાય છે. દુનિયા તેને એક ક્ષૂદ્રની માફક ગણે છે અને સઘળી વાતે હીન એવો તે બને છે. તે માનહીન પણ થાય છે ચિંતા એ સઘળા અસુખનું મુળ છે

ગમે તેવો પ્રસંગ આવે તો પણ ફીકર અગર ચિંતા એને તો પોતાના વિચારમંડળમાથી તુચ્છકારી એકદમ હાંકી કાઢો ચિંતા જેવો કોઇ પણ બીજો મહાન રોગ નથી ચિંતા એ માણુસને ધીરે ધીરે કરીને ઠાર મારે છે ને ચિતા એ એકદમ બાળી નાખે છે. ચંતા અને ચિંતા આ બે શબ્દમા માત્ર અનુસ્વરનોજ ફરક છે. અને તે અનુસ્વાર ચિંતામાં વધારે હોવાનુ કારણ તે મરેલાને નહી પણ જીવતાને બાળી મુકે છે! માનસશાસ્ત્રમા ચિંતા અગર ફીકર એ શબ્દોને ઝેર જેવા ગણ્યા છે જેને માનસશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવો હોય, તેણે ચિંતાનો અશુચી—અશુદ્ધપણા માફક ત્યાગ કરવો જોઇએ અને મન હમેશા નિર્મળ ચિંતા વીનાનું રાખવુ જોઇએ

૩

આકર્ષણ શકિતના નિયમ.

આ જગત અનેક વસ્તુઓથી ઓતપ્રોત ભરેલ છે. તે વસ્તુઓ જુદે અનેક બીજકોમાથી સ્વતંત્ર રીતે જુદા જુદા સ્વરૂપમા ઉત્પન્ન

થએલી નજરે પડે, તેા પણ તે વસ્તુઓને ઉત્પન્ન કરનારા તે બીજકેા જે પ્રથમના એક બીજથી નિર્માણ થયેલ હેાય છે. તેજ બીજમાથી સ્વતત્ર રીતે પેાતાની યેાગ્યતા મુજબ પેાતપેાતાનામા આકર્ષણ શકિત ખેચી લે છે, તેા પણ તેનુ આકર્ષણ એ પ્રથમના એક રૂપ બીજ તરફ જેમનુ તેમ હેાય છે તે પ્રમાણે માનવીની ઇચ્છા શકતનું (Will power) આકર્ષણ પણ પેાતાના મન પ્રમાણે સુખ દુઃખ તરફ ખેચી રાખે છે ધૂળના રજકણેા જેમ પાણીથી એકત્ર થાય છે પછી ગારા રૂપે થઇ સૂર્યની ગરમીમા ઘણેા વખત સુકાયા પછી જમીનનુ મુળરૂપ પામીને કેટલાક સમય પછી તેનેા મક્કમ પથ્થર બને છે, તેજ માફક માનવીના વિચારેા મનની દઢતાથી એકત્ર કર્યા એટલે પછી એક જીવ થએલ તે ઉપરેાકત દાખલા મૂજબ મક્કમ બનીને તેનેા પ્રભાવ પણ સ્પષ્ટ રીતે દેખાઇ આવે છે એ એક વિજળીના યત્ર જેવુજ યત્ર બને છે. પછી જેમ વિજળીના તારમાથી જેમ જ્યા જોઇએ ત્યા સદેશા મેાકલી શકાય છે અગર દીવાએા પ્રગટી શકાય છે, તે પ્રમાણે એ માનસિક ઠેકાણેથી ગમે ત્યા સદેશા મેાકલી શકાય છે

૪

વિચારશકિતના આકર્ષણનુ બળ.

કેાઇ પણ પ્રવાહી પદાર્થ, હવા અગર બીજના વેગ એ વિચાર શકિત કરતા ક્ષુદ્ર છે, પ્રેા. એશિસાગ્રેએ પેાતાના (miracles of nature) પુસ્તકમા એવુ લખ્યુ છે કે વિચાર શકિતનેા પ્રભાવ સમજવેા બહુ કઠીન છે ધાતુના પાત્રના અવાજનેા પ્રવાહ જેમ એક સેકડમા હવામા ૪૦,૦૦૦ થી ૪૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦ કરતા વધારે દેાડે છે તેજ માફક ૭૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦ કરતા પણ વધારે જોસથી માનવી શકિતનેા પ્રવાહ દેાડે છે. ધાતુના પાત્રમાથી કાઢેલ અવાજ બંધ કરી શકાય છે, પણ વિચાર શકિતનેા વેગ રેાકી શકાતેા નથી. અધારામા વીચાર શકિતનેા જોસ બહુ વેગવાળેા હેાય છે અને તેમા આકર્ષણ પણ બહુ જોસથી થાય છે તે એટલું બધુ કે, વિચાર શકિતના જોરથી મૃત્યુને પણ રેાકી શકાય છે અનેક વર્ષોથી અધારાની ગૂફાઓમા ઋષિએા જીવતા રહે છે. તે કેવી રીતે રહી શકે છે?

એ બાબતનો આ વાત ખુલાસો આપે છે. વિચારશક્તિ • મૃત્યુને પોતાનો તાબેદાર બનાવે છે આથી વધારે તેના બળનું શું વર્ણન કરવું ?

જેવી રીતે વિચાર શકિતનો જોસ હોય તે પ્રમાણે કાર્યો થઇ શકે છે. જે વિચારો પ્રથમ મસ્તિષ્કમા દૃઢ થએલા હોય છે, તેજ માફક આગળની બાબતો બની આવે છે મિત્રતાના વિચારો હોય તો મિત્રતા થઇ આવે છે તેજ પ્રમાણે બીજી બાબતોનુ પણ છે ક્રોધ ધિક્કાર, દુષ્ટતા, વેર ખુન વગેરે ઘણી જાતના ખરાબ દુર્ગુણી વિચારો આકર્ષિત કર્યા હોય છે, તો તે પ્રમાણેજ સુખ દુઃખો માનવી વિચારના આકર્ષણ ઉપર અવલબીને રહ્યા હોય છે અને તેની અસર બીજાને પણ તે તે પ્રમાણે લાભ કે હાનિ રૂપે મળે છે. 'જેવા વિચાર તેવુ ફળ' આ કહેવત જગ જાહેર છે. તે આ વાત ઉપરથી વ્યવહારમા આવ્યાનુ જણાય છે.

વિચારશક્તિ જેટલી દૃઢ અને એકાગ્રતાની (consentrative) હોય છે, તેટલું ફળ વધારે જણાય છે. દૃઢ એકાગ્રતાની વિચારશકિતથી કોઇ દીવસ ખરાબ કામ કરવાની વાસના ધરવી નહી. કારણ દુષ્ટ વાસના એ તામસીવૃત્તિની હોવાથી તપશ્ચર્યાનો તુરત લોપ થાય છે. એટલા માટે દૃઢ વિચારશકિતનો વીનીયમ સત્કૃત્ય તરફજ હમેશાં કરવો. કેમકે સત્કૃત્યો એ સાત્વિકવૃત્તિના લક્ષણના હોય છે. બદુકમાથી એક ગોળી અને ઘણા છરાઓ નીકળે છે એનો દાખલો અહીં બધબેસતો છે એક ગોળીથી એકજ તામસી કૃત્ય એક ભડાકે કરવા કરતા એકજ ભડાકે છરાઓથી અનેક સાત્વિક કામો કરાવી લેવા એ ઉત્તમ છે.

(૫)

દૃઢ વિચાર કેમ કરવો ?

માનવી જે શ્વાસ નલીકાથી ફેફસાની મદદવડે શ્વાસોચ્છ્વાસ કરે છે તેની અસર પ્રાણુરપ્રવાહે મન ઉપર પણ થાય છે શ્વાસની સાથે મનના જુદી જુદી જાતના ત્રણ વિચારો માનવીના વીચાર-મડળમાથી બહાર પડે છે. એ ઉપરથી એ સિદ્ધ થાય છે કે માનવીનુ મન જોઇએ તે કામ કરવાને તૈયાર હોઇને, ચોમેરની હજારો બાબતોને યે એકજ વખતે પોતાનામા સંગ્રહીત કરવાની અથવા મનની બહાર કાઢી નાંખવાની લાયકાત ધરાવતું હોય છે.

શ્વાસોશ્વાસને કબજામા રાખવા એ અત્યાવશ્યક છે તેને કબજામા રાખવા એટલે તેની શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવાની ક્રીયા પોતાના તાબામા રાખવી એ કામ કરવુ તે છે શ્વાસોચ્છ્વાસને ખેચી રાખ્યા વીના તે ક્રીયા આપણા તાબામા આવવી શક્ય નથી જેથી પ્રાણાયામની આવશ્યકતા અહીં પ્રાપ્ત થાય છે માનસશાસ્ત્રના અધ્યયનમા પ્રાણાયામની ક્રીયા વધારે જરૂરની છે. પ્રાણાયામથી એકજ વિચાર દૃઢ કરી શકાય છે અને પ્રાણાયામ શરૂ કર્યો પછી તે શરૂ કરતા પહેલા જે એક વિચાર મનમા ધારેલ હોય, તેના વીના બીજો વિચાર મનમા પ્રવેશી શકતો નથી એવો પ્રાણાયામનો પ્રભાવ છે. એ વિચારનેજ ‘શાન્તિ” એવુ કહેવામા આવે છે એ વિચાર પ્રાણાયામથી શાન્તતામા દૃઢ થાય છે અને તેનુ ઇચ્છા મુજબ ફળ મળે છે

(૬)

પ્રાણાયામ.

કમલાસન (પદ્માસન) નઉપર ટટાર બેસીને ડાબો હાથ હૃદય ઉપર રાખવો. અને નાસાગ્ર દૃષ્ટિ રાખી જમણા હાથના અંગુઠાથી જમણુ નસકોરૂં દાબી રાખવુ અને ડાબા નસકોરાને મનમા ગાયત્રી મંત્ર બોલતા, આખો ગાયત્રીમંત્ર પૂરો થાય, ત્યાસુધી શ્વાસને ઉપર ચડાવવો મનમા ગાયત્રી પૂરી થાય, કે ટચલી અને તેની પાસેની આગળીવડે ડાબુ નસકોરૂ દાબી રાખવુ. જમણા નસકોરા ઉપરથી અંગુઠો ખેસવવો નહિ એને પૂરક કહે છે પછી એક ગાયત્રી જપ થાય ત્યાસુધી તેમજ બેસી રહેવુ એને ‘કુંભક’ કહે છે. પછી જમણા નસકોરા ઉપરનો અંગુઠો ઉઠાવી લઇ ધીમેથી ગાયત્રીમંત્ર બોલતા શ્વાસને છોડવો એને ‘રેચક’ કહે છે કુંભકમા જેટલીવાર શ્વાસ રૂંધી રાખશો, તેટલી વિચારશક્તિની દૃઢતા થાય છે અને મન નિષ્કલંક બનતું જાય છે તેમ આત્મસામર્થ્ય વધારીને આયુષ્ય પણ વધે છે

આ પ્રાણાયામને વખતે શરૂવાતમા જે વિચાર સારો અગર નરતો આપણે હૃદયસ્થ કર્યો હોય, તેવુ તેનું ફળ મળે છે, આ પ્રાણાયામનો (શ્રી ગણેશ) એકડો છે. આ ક્રિયામા દુષ્ટાન્નની ના છે. દુષ્ટાન્ન એ શબ્દમા મોટો અર્થ સમાયો છે. દુષ્ટાન્ન એટલે સાત્વિક અનાજ ન હોય તે જેમકે ટાઢુ વાસી અનાજ, મદ્ય-માસ, ગાજો, અફીણ ચરસ, તમાકુ વગેરે સઘળા પદાર્થો દુષ્ટાન્નમા ગણાય છે.

માનસશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરનારાએ દૂધ, ફળો, ધાન્ય શાક ભાજી પાલો વગેરે જે સાત્વિકપદાર્થો હોય તેના ઉપર ઉપજીવિકા ચલાવવા જોઇએ. કાર્યસિદ્ધિને માટે, મનની શુદ્ધતા માટે એજ પદાર્થો યોગ્ય છે. તામસીવૃત્તિ અને ચિંતાનો ત્યાગ કર્યો વીના માનસ શાસ્ત્રમાં પ્રગતિ થવી શક્ય નથી

(૭)

વિચારશકિતનું બળ.

જે કોઇ માનવી સ્વભાવનું મધુરાપણું સત્ય અને એવાજ બીજા સદ્‌ગુણો સબધે માનશાસ્ત્રમા અભ્યાસ કરતો રહેશે, તેને તેવાજ ઉત્તમ દરજ્જાનુ મિત્રમડળ મળશે અને જે દુર્ગુણો ભરેલ વિચારોનુ દ્રઢીકરણ કરતો રહેશે, તેને તેવીજ દુર્ગુણવાળી પરિસ્થિતિ આવશે તે પાપમા પટકાઇને દુખમા સબડયા કરે છે અને જે ઉત્તમ વિચારોનો અભ્યાસ કરે છે, તે સુખી થાય છે. જેવી રીતે તાર મારફત પોતાને જોઇતી દૂરની વસ્તુની માગણીનો સદેશો મોકલી શકયા છે; તેવી રીતે આપણે આપણી વિચારશકિતના જોર ઉપર છેટેથી ચીજો આપણને મોકલી દેવાની પ્રેરણા, આપણે દૂરના માનવીના મનમા ઉત્પન્ન કરી શકીએ છીએ આને ‘ વિચારશકિતનું આકર્ષણ ’ એમ કહેવામા આવે છે આ એક લોહચુબકના જેવીજ અદ્‌ભુત શકિત છે

(૮)

વિશ્વાકર્ષણ

આશા એ એક પ્રબળ મનોવૃત્તિ છે અતકાળે જો તે કાયમ રહે તો જબરો ગોટાળો થાય છે, માનવી પ્રાણી આ સસારમા પોતાના ગજા પ્રમાણેજ જગતમાની વસ્તુઓનો ઉપભોગ લે છે ગજા બહારની વસ્તુઓનો લોભ રાખી આવા રસ્તાઓથી તે મેળવવી એ ખોટું મૂર્ખાઇ ભરેલુ છે. વિશ્વમાની જે વસ્તુઓ આપણને મળતી નથી, પણ આપણા મનને ખેચે છે, તેનો લોભ રાખી ચિતા કરતા બેસવું એટલે પોતે જઇનેજ દુખને તેડું કરવા જેવું છે. અને લોભ અટકાવી ચિતા મુકત થવુ એટલેજ સુખી થયા સરખું છે. પોતે થઇને દુઃખ કોણ વ્હોરી લે, જે તે સુખની ઇચ્છા રાખે. માણસને

કોઇપણ દુખી કરતુંજ નથી તે પોતાના અપુર્ણતાવાળા દુર્બળ વિચારોને લીધે પોતેજ દુખી થાય છે અને પોતાની એ દુખી દશા માટે બીજા ઉપર ફોગટ દોષા રોપણ કરે છે અખાભગત, મીરાબાઇ આદી ભકતમંડળ એટલા બધા કોઇ ભણેલ ન હતા. પણ તેમના વિચારોજ તેવા પવિત્ર હતા. તે આશાથી રહીત હતા. તેમને ફકત પરમાત્મપદની પ્રાપ્તિની લાલસા હતી. જગતમાની કોઇપણ ઐહિક વસ્તુથી તેમનું મન લોભાયું ન હતું. તેથી સાચી વિરાગ દશાને પ્રાપ્ત કરી પ્રભુપદમા વિલિન થયા અને એમની કીર્તિ પણ અજરામર થઇ.

હવે સિકંદર બાદશાહની વાત જુઓ, જગત જીતવાની આશા મરતી વખતે તેના મનમાં રહી ગઇ, તેથી "હુ આશાયુકત પ્રાણ છોડુ છુ" એમ તે મરતી વખતે બોલ્યો હતો તેણે આશા રાખી હતી, તોજ તે પ્રત્યેક સ્થળે વિજયશાળી થયો હતો. આ કહેવાની મતલબ એટલીજ કે તેની એ આશા દ્દઢ સંકલ્પની અને દ્દઢ વિચારની હતી આશા એટલે હેતુ હેતુ તેજ વિચાર અને વિચાર એટલેજ મનોબુદ્ધિ!

(૬)

ધારિષ્ટ-વિચાર અને તેની શકિત.

'હુ અમુક વાતતો કરીશજ.' એવી હિંમત મનમા હોય છે. તેનાથી આશાનો જન્મ થાય છે અને તેમાથી ધારિષ્ટનો ઉદય થાય છે. ધારિષ્ટનો એકવાર પ્રકાશ પડવા માંડયો, એટલે તેનુ બળ વધતુંજ જાય છે. અને મનમા આણેલી વાત સિદ્ધ કરવાના સંકેતથી માનવીનુ માનસિક બળ વધે છે એવા એ માનસિક બળના જોર ઉપર ધારેલી વસ્તુની પ્રાપ્તિ માટે તે માણસ રસ્તામાંની અનેક અડચણો ધીરજથી દુર કરીને આખરે તે વિજયશાળી થાય, એટલે તેને પછી 'ભાગ્યવાન' એમ જગત તરફથી પદવી (ખરૂં જોતા તો તેને તેના માનસિક આત્મિય બળને લીધેજ) મળેલી હોય છે. એજ પ્રમાણે 'હું લાચાર છું! મારાથી શુ થાય? હું શું કરૂં? કેમ કરૂં? થશે કે નહિ? એવી જાતના રોતલ ઉદ્દગારો કાઢીને, જે મનની દુર્બળતાથી હતાશ થઇ બેસે છે તે તેનુ મન તેના હાથમા હોવા છતાં તેનો દુરૂપયોગ કરીને અંતકાળ સુધી તે કષ્ટોમા સબડતો રહીને જગત તરફથી 'કમનસીબ!' એવો શિક્કો પોતાનાજ કર્મવડે પોતાના

કપાળ ઉપર મરાવી લે છે. આ બાબતમાં નસીબ બિચારૂં શું કરે ? પોતાના મનથી અને અસ્થિર વિચારની બુદ્ધિવડે જે નસીબને ફસાવે છે. તે કમનસીબ તો પોતેજ ખરોને ?

(૧૦)

સુખના શત્રુઓને દૂર કરો

સુખના મુખ્ય બે શત્રુ છે એક ભીખારી જેવા વિચારો. અને બીજી ચિંતા. જાપાન તરફ નજર કરો પોતાની વિચારશક્તિને જાગૃત કરો. અને સાહસથી આળસને લાત મારી કાઢી મૂકો. એટલે તમારૂં સુખ તમારા સામે હાથ જોડી બંદોગુલામ બની ઉભું રહેલ તમે જોશો ચિંતાવડે દુઃખમાં ડબકા ખાતા નહી એવી નિદ્રાનો ત્યાગ કરો એટલે તમારા દુર્ગુણરૂપી પિશાચો તમને છોડી ચાલતા થશે અને તમારી દ્રઢતા નિશ્ચયાત્મક બુદ્ધિ તમને તુરત સુખી બનાવશે.

(૧૧)

ફિકર એ માણસનું સત્યાનાશ કેવી રીતે વાળે છે ?

માણસને ફિકર ઘણાક કારણોથી લાગુ પડે છે. ખોટુ કામ એ ફિકર થવાનુ મૂળ છે. યદિ એમ છે તોપણ તેવો સિદ્ધાન્ત માત્ર કરી શકાતો નથી. કેમકે કોઇને બાળક નહિ થવાથી ચિંતા રોગ લાગુ પાડે છે તો કોઇને ધન ન હોવાથી તે લાગુ થાય છે. તો તેને ખોટુ કામ કહેવાશે નહિ એવી ઘણી ચિંતાજનક બીજી બાબતો હોય છે પરતુ માનસશાસ્ત્રનુ એવું ચોખ્ખુ કહેવુ છે કે-કોઇપણ જાતની કોઇ દિવસ ચિંતા કરવી નહિ યદી મર્યાકામની ચિંતા થવી એ અનિવાર્ય છે. જાણી જોઇને, સંગતને લઇને કે લોભવશતાથી માણસના હાથથી પાપકર્મ થાય છે. એટલા માટે તે ન થવા દેવાની દ્રઢ બુદ્ધિ થાય એવી અભ્યાસ વડે ટેવ પાડવી જોઇએ. એટલે સત્કૃત્યો હમેશા આપણાથી થતા રહે, અને ચિંતારૂપી વ્યાધિથી મુક્ત રહીને સર્વસ્વના થનારા સ્વાહાકારથી બચીને સામ્રાજ્યમા દ્રઢ બની શકીએ.

(૧૨)

સુખની સાચી ચાવી.

સત્યતા અને પવિત્રતા એ બે સદ્ગુણો જેનામા હોય છે તેને કદાપીજ ચિંતા રહેતી નથી તે મરણ સુધી પોતાનું સઘળુ આયુ-ષ્ય આનંદમાં ગુજારે છે.

હિંમત, સુખ, શાન્તિ, મનનું પવિત્રપણું સ્વચ્છતા, ભાગ્યોદય પૈસો ઇજ્જત, સંસાર વ્યવહાર વગેરે બધી બાબતો સુવિચાર વડેજ સુખ દેનારી નીવડે છે ઘાતકી વિચારોથી ક્ષોભ પેદા થઇ તેનું પરિણામ દુઃખદાયકજ આવે છે સુખ એ માણસની વદન નજર આગળજ હોય છે. પણ તેની હિંમત આપ્યા વિના તે તેના હસ્તગત થતુ નથી. કોઇ ચીજ વેચાતી લેવાને જેમ પૈસાની જરૂર હોય છે. તેમ ચિંતાનો ત્યાગ કરવો એજ સુખ મેળવવાનો મો બદલો છે. લોભમા ચિંતા ગુથાએલી હોય છે એટલા માટે નિર્લોભી થવુ ઘટે છે. લાલસા, મોહ, કપટ, બીજાના દુઃખ ઉપર ડામ દેવા, ગરીબની દરિદ્રતા બહાર કાઢવી, બીજાના અંતઃકરણની બળતરા વ્હોરવી, આ બધું ક્ષણિક સુખના માટે કાયમના સુખ ઉપર પાણી ફેરવવા જેવું છે સંપત્તિના જોર ઉપર થોડો વખત 'હમ કરે સો કાયદો' એમ કહીને ઠેકડા મારતા આવડે તો પણ આખર તો દુઃખી થવાના તે થવાનાજ

ભલા માણસો પોતાના સુવિચારથી, શાંતિમય વર્તનથી અને હોય તે સ્થિતિમા સંતોષ માનવાની વૃત્તિથી પોતા સાથે બીજાને પણ સુખી રાખી શકે છે. દરેક માણસમા ઓછા વધતા પ્રમાણમા સારા ગુણો હોયજ છે બીલકુલ નથી હોતા એમ હોતુ નથી પણ ખરાબ આદતો જોસથી આગળ વધીને સારા ગુણોનું સત્યાનાશ કરે છે. માટે એ બાબતની વધારે કાળજી રાખવી જોઇએ. સદ્‌ગુણોના ફળો બહુ મોડા મળે છે અને દુર્ગુણોના ફળો ઘણા વહેલા મળે છે તેમા સ્વર્ગ અને નરક જેટલુ અંતર હોય છે સદ્‌ગુણોનું ફળ અમૃત તુલ્ય હોય છે માટે તે મેળવવા સારૂ જે શુદ્ધાચરણ રાખવુ પડે છે તેજ સુખના ભંડારની ખરી ચાવી છે

(૧૩)

ઇચ્છિત વસ્તુની પ્રાપ્તિ.

માનવી ઇચ્છા એ કલ્પનાની બહારની શક્તિની પરમાવધિ છે. ધારો કે કોઇ વિચાર તમારા મનમા ઘણાજ જોસથી ઉછળી રહ્યો છે, તેને તમે દાબી શકતા નથી. એ કહેવુ ખોટુ છે. કેમકે જે મનમા જે જોરથી વિચાર ઉછાળા મારી રહ્યો છે, તેજ મન તેને દાબી દેવાને શક્તિમાન છે. માનવીની બુદ્ધિમા જે વિચારનું અદ્‌ભુત યંત્ર છે, તેની

પાસેથી માણસ ગમે તે કામ કરાવી શકે છે વિચારો અગર કલ્પનાઓના પરિશ્રમથી જે બળ પેદા થાય છે, તેનાથી ચપળતાના; ખાત્રીવાળા, મહેનતના, ઉચ્ચ કે નીચ જોસવાળા વગેરે ગમે તે કામો માણુસ કરાવી શકે છે અગર એજ શક્તિને માણુસ નિરૂપયોગી પણુ બનાવી મૂકે છે વિચારો દૃઢ કરીને સીધા રસ્તાનું તેને વલણુ આપવાથી ધારેલ ધારણાઓ પાર પડે છે (Asocrtions rehcortedly made, Come after a while to be believed) અનેક વાર એકજ બાબત વિષે બોલવાથી તે વાત અંતરમા તેનુ રૂપ પકડે છે પ્રસિદ્ધ સેંડો પહેલવાન પહેલા સાવ દુબળો હતો પણુ તેણે સુદૃઢ થવાની એકજ પ્રબળ ઇચ્છા ધારીને, તે ઇચ્છાને વારવાર સરલ રસ્તે લઇ જવાથીજ તે જગત્‌વિખ્યાત મલ્લ બન્યો તેના શરીરમા અદ્દભુત શક્તિ આવવાને તેની દૃઢ ઇચ્છા એજ કારણુભૂત થઇ. અને છેવટે તેની ધારેલ મુરાદ પાર પડી **માગો એટલે મળશે.** પણુ માગવાના રસ્તા માત્ર જૂદા જુદા હોય છે તો પણુ તેની મદાર બધી રીતે માનસિક દૃઢ વિચારો ઉપરજ અવલબીને હોય છે.

શાન્તિ, આસ્થા, ધીરજ, હિંમત, સત્યપણું પવિત્રતા, સ્વચ્છતા અને ટેકીલાપણું એટલી બાબતો જો હોય, તોજ ઇચ્છિત વસ્તુની પ્રાપ્ત થઇ શકે. મનને દૃઢ કરવાનો મૂળ આધાર શ્વાસ ક્રિયા ઉપર છે. તે સારૂ મનને દૃઢ કરવાને પ્રાણુાયામની શરૂવાત કરવી તમારી ઇચ્છા દૃઢ અને ભાવના પવિત્ર થવા સાથે તમે માગશો તે વસ્તુ તમારી આગળ દોડતી આવ્યા વિના રહેશે નહિ.

(૧૪)

માગો એટલે મળશેજ

અદૃશ્ય એવી સામાજીક અગર તે વિનાની બીજી વસ્તુઓપર આપણી મનની શક્તિનો પ્રભાવ પાડવાનુ આપણામા બળ હોય છે અને તેજ શક્તિના જોર ઉપર આપણે ઇચ્છિત વસ્તુને મેળવી શકીએ છીએ માટેજ કહેવામાં આવે છે કે ચીજ માગો એટલે મળીજ. દાખલા તરીકે જુઓ કે તમે રાત્રે સુતી વખતે એકજ મળસકે આટલા વાગે ઉઠીને અમુક કામ કરવુ છે. એવો દૃઢ વિચાર કરતા બીજા કોઇપણુ વિચારને મનમા જગા નહિ આપતા સુઇ જાઓ અને પછી શી ગમત થાય છે તે જુઓ. તમારી દૃઢ બુદ્ધિ જાગ્રત રહીને

તમને નિયમિત ધારેલ વખતે જાગ્રત કરે છે કે નહિ ? તે વખતે એ ચોક્કસ જગાડશેજ માણસ પાસે તેનું ધારેલ કામકાજ કરવાને નોકર ચાકર હાજર હોય છે, તેજ પ્રમાણે ઇચ્છા એ પણ તેની પાસે અંતઃકરણના ઘણા ઉંડાણમા હમ્મેશા જાગૃતાવસ્થામા હાજર હોય છે. માત્ર તે દૃઢ થએલી હોવી જોઇએ

પૈસો, કીર્તિ, સંતતિ જે કાંઇ જોઇએ માગો એટલે મળવુંજ જોઇએ. પણ ક્યારે ? દૃઢ શ્રદ્ધાથી યુક્ત એવી ઇચ્છા બનશે ત્યારેજ ઇચ્છાના પ્રમાણમાજ તેની સિદ્ધિ મળી શકે છે જે દૃઢ બુદ્ધિના પ્રભાવથી દૃઢ ઇચ્છાથી જે એક વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય છે, તેનાથીજ પછી ગમે તે પ્રાપ્ત થઇ શકે છે " Things which are equal to the same thengs are equal to one ansther " એવો સિદ્ધાંત છે.

વિચારની સાદાઇ (Simhlicity has it's own virtur) માણસ જે જાતના વિચાર કરે, તેજ ભાવના તેના મનમા ઉદ્ભવે છે. દુઃખના વિચાર કરવાથી દુઃખ, વિપત્તિના વિચાર કરવાથી વિપત્તિ સુખના વિચાર કરવાથી સુખ, અને દુષ્ટપણાના વિચાર કરવાથી દુષ્ટતા ! હું આનંદી અને સુખી છુ આ સ્થિતિમા ઉત્તમ અવસ્થામા છુ એવો સંતોષનો ધીરો-ઉદાત્ત વિચાર કરવો એટલે એજ વિચારની સાદાઇ માન આત્મ વિશ્વાસ જોઇએ જ્યા આત્મ વિશ્વાસ નહોય, ત્યા વિચારની આ સાદાઈનો ગંધ પણ હોવો સંભવિત નથી

પ્રથમ આત્મ વિશ્વાસને મેળવીને પછી વિચારની અદ્ભુત શક્તિને કાંટા વડે તોળી જોવી પછી સાધારણ વ્યવહારમા પણ તેનાથી કેવી યશ.પ્રાપ્તિ થતી જાય છે ? ને પછી તેજ આત્મ વિશ્વાસના બળ વડે મહાન કાર્યો પણ કેટલી બધી શિઘ્રતાથી સિદ્ધ થતા જાય છે તે જોવુ. દરેક પ્રાણીના દેહમા જો કે ઇશ્વરી કીરણો છે, તો પણ માણસનામા તે વધારે પ્રમાણમા હોય છે. આપણને તે પ્રથમ દેખાતા માત્ર નથી. તે જો જણાવા જોઇતા હોય તો સ્પર્ધા, મત્સર, લોભ, અશાંતિ, અપવિત્રતા, અસત્ય વગેરે દુર્ગુણરૂપી પિશાચને છોડી દઇ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરો એટલે તે કિરણો સ્પષ્ટ જણાશે.

આત્મા એક જાતનો અદૃશ્ય શ્વાસરૂપ હોઇને તેનુ પોષણ પ્રાણાયામ વડે કર્યા વિના તેનો પ્રકાશ આપણને દેખાવો શક્ય નથી.

(૧૫)

કાર્યસાધક વિચાર શકિત.

વિચાર શકિતના સામર્થ્ય વિષે ઘણી જાતના ઘણાઓએ જુદા જુદા વિચારો જુદી જુદી ભાષામા આજ પર્યંત પ્રકટ કર્યો છે. તેના માટે અમારે અહી કોઇ જાતની ટીકા કરવી નથી કેમકે જેનો જેવો અનુભવ મળ્યો, અગર જેનાથી જેવી કલ્પના થઇ શકી, તેમ તેણે ટાચણુ કરી મૂકયુ એ વાત ,બરાબરજ છે

માનવી વિચારો કોઇવાર બેફામ, તો કોઇવાર ઉચ્છૃખલ, કોઇ વાર વિવેક ભરેલા તો કોઇ વાર અવિચારી. કોઇ વાર શાન્ત તો કોઇ વાર ઉદ્ધત. કોઇ વાર દુ:ખી તો કોઇ વાર સુખી કોઇવાર હિસા કરનાર તો કોઇવાર પાલન કરવાવાળા કોઇવાર પોષક તો કોઇવાર હારક. કોઇવાર સંતોષક તો કોઇવાર રોષક એવી રીતે જુદી જુદી જાતોના હોય છે. અને તેની ગતિ પણ વેગવાળી હોય છે તેને એ વેગમાને વેગમા સ્વેચ્છાપૂર્ણ કાર્ય તુરત કરતા આવડે છે. એટલા માટે તેને કાર્યસાધક વિચાર શકિત એવુ કહેવામા આવે છે આ શકિત આસપાસનાઓ ઉપર સ્પર્શજન્યરોગ પ્રમાણે પોતાની અસર કરીને, તેની પણ પોતાના જેવીજ તદ્રૂપ સ્થિતિ કરી દે છે.

કોઇ એકાદા કામમા વિજય મેળવવાની દ્રઢેચ્છા ધરવાવાળો માણુસ ચોમેરના પ્રાણો તરફ સ્વાભાવિક ઉત્તેજીત થાય છે. અને તેમાં તેને યશ પ્રાપ્ત થાય છે સ્વેચ્છા વડેજ તે પોતા તરફ જોઇએ તે વસ્તુને ખેચી લે છે. શોધક, વિદ્યાર્થી, લેખક અને શાસ્ત્રજ્ઞ એમને જો માનસિક શકિત ઉપર દાબ મૂકવાની આ કલા મળી શકે, તો તેનાથી તેમને ઘણો ફાયદો થાય છે. જેને આ કલા પ્રાપ્ત થશે, તેને આ શકિતની અદ્દભુત સામર્થ્યની અસર જોવા મળશે. અને તેના બળ વડે તે માત્ર એક વિજય ઉત્સુકજ બનશે નહિ, પણ પ્રત્યક્ષ બ્રહ્માનંદમા પૂર્ણાનંદમા નિમગ્ન થશે.

પોતાની અદ્દભુત વિચાર શકિત વડે (By our positive thought force) સૂચનાની રીતી પ્રમાણે (Law of suggs tion) પોતાની યુકિતઓ, યોજના, પોતાની સામેનાને વિના બોલે સમજાવીને પોતાના મન સાથે તેની એકત્રતા કરીને, તેને પોતાનો

મદદનીશ બનાવવેા અને તેની મદદ વડે કાર્ય સિદ્ધ કરી લેવુ. આ વિદ્યા જે મેળવી શકે છે, તેજ ખરા ધન્યવાદને પાત્ર છે

માનવીના વિચાર શક્તિની મદદથી પેાતાના વિચાર કિરણેા ના ફેકવા વડે (Thought viabration) બીજા માણસના મનમા પ્રેરણા કરી, પછી તે બન્ને ગમે તેટલા દુર અતરે વસતા હેાય, પણ જે કાર્યો સ્વેચ્છા પ્રમાણે કરી લેતા આવડે છે, તે ઘણાજ અદ્ભુત સામર્થ્ય વડે બને છે. આ એક મેાહિની વિદ્યાનેા ભાગ છે. માત્ર આમા આત્મ વિશ્વાસ (Self confidence) અને આત્મ સયમન (Consentration) એ બન્નેનુ તેમા બહુ મક્કમપણુ હેાય છે

આપણે જે પ્રયેાગ કરતા હેાઇએ તેમા સિદ્ધિ મળશે કે નહિ (Attracitive power of thought) એવી જાતનેા આત્મ વિશ્વાસઘાતક થેાડેા પણ જો સશય ઉત્પન્ન થયેા, તેા કામમા હાર ખાવી પડે છે. નહિ તેા આત્મ વિશ્વાસના બળ ઉપર (Like attracts like) એ ન્યાય પ્રમાણે આત્મબળથી આકર્ષણ કરેલ વસ્તુ ખાત્રીથી મેળવી શકાય છે અને આપણી આશા પૂર્ણ કરી શકાય છે 'પ્રેમ તરફજ પ્રેમ દેાડે છે' એજ ન્યાય અત્રે પણ લાગુ છે આ બધુ પ્રેમાકર્ષણથી (Low of attruction) બનાવી શકાય છે

તમારે જો ઇચ્છાપૂર્ણ એવુ થવુ હેાય, તેા પહેલા બહુ સાવધાનતા (Deficiencies of qualities) રાખીને પેાતાનેા વિચાર દૃઢ કરવેા જોઇએ. તેાજ તમારે જોઇતી વસ્તુ તમે મેળવી શકશેા હિમત ન હેાય તેા હિમત આવશે પૈસેા નહિ હેાય તેા મળશે સ્ત્રી સુખ નહિ હેાય તેા તે પણ પ્રાપ્ત થશે. જે જોઇએ તે તમારૂ તમેજ મેળવી શકશેા માત્ર વિચાર એક નિષ્ટાનેા અને દૃઢતર હેાવેા જોઇએ

પરમેશ્વર નિર્મિત એવેા જે માનવી પ્રાણી, તેનામા આકર્ષણ શક્તિ (The force the intelligence) હેાય છે તેના બળ વડે વિચાર પ્રવાહની દિશા ન બદલાવા દેવાની ખબરદારી રાખવી જોઇએ એટલે જગતમાની ગમે તે વસ્તુ મેળવવી એ શક્ય વાત છે.

(૧૬)

વિચારની નિષ્ફળતા.

દૃઢ વિચાર કોઇ દિવસ નિષ્ફળ થાય એવુ બને નહિ. જે વિચાર નિષ્ફળ જાય છે તેનું કારણ તે વિચાર કરનારાની ભૂલ એજ હોય છે. જે એક વિચાર દૃઢપણાથી ચાલુ રાખવાનો હોય, તેમા શકા કુશંકાના કાટા ઉભા કરનાર બીજો ત્રીજો કોઇ હોતો નથી, જેનેા તે પોતેજ હોય છે, તેથી તેવી શકાઓ લાવીને પોતાની મેળે પોતેજ વિરોધી બને છે અને વિચારની સફળતાને બદલે વિચારની નિષ્ફળતાનું પ્રાયશ્ચિત્ત માત્ર તેને ભોગવવું પડે છે અમુક એક વસ્તુ મને મળવીજ જોઇએ કેમ મળે નહિ ? એવા દૃઢ નિશ્ચય વડે જે પોતાની ઇચ્છા શક્તિ ફેકે છે, તથા તેની ગતિમા જે વચમા અવરોધ કરનાર બીજી ત્રીજી શંકા ઉભી કરતો નથી, તેને તે ચોકસ મળે છેજ

(૧૭)

મનનું દ્વધાપણું.

માણુસનુ મન બે જાતનુ (Dual mind) હોય છે એક શકાવાળુ અને બીજુ નિશક (objective & Subjective mind) સાધારણ રીતે માણુસ આખેા દિવસ કોઇ ને કોઇ કામમાં ગુથાયેલ હોય છે તે વખતે તે આજુબાજુની બધી વસ્તુઓના સબધે વિચાર કરતો હોય છે. પણ તેના તે વિચાર કીડીઓ જેવા અસ્થિર હોય છે તે વખતે શકાવાળા (Objeotive mind) મનનેા હોય છે તો પણ તેના મનમા જે વસ્તુ માટે વધારે પરપરા ચાલતી હોય છે, તેનુ કારણ તે વસ્તુ ની તેના મન ઉપર વધારે છાપ બેઠેલી હોય છે તેથીજ એજ છાપ તેણે સજડ પડવા દીધી કે તેની કાર્યસિદ્ધિ થઇજ સમજવી એનેજ (Subjective mind) એમ કહે છે. અને તેજ આત્મીય શક્તિ છે.

(૧૮)

માનવી સ્વભાવ.

માણુસનેા સ્વભાવ (The man's own oharacter) એટલેજ તેનુ ગુપ્ત મન. (Subjective mind) છે એજ

કોઇને ન દેખાતા આખા વિશ્વમા ફર્યા કરે છે માણસની મૂર્ખાઇ અગર જાનવીપણું એજ પ્રગટ કરે છે એ પોતે ધારે તે કરી શકે એવુ બળવાન છે તે પોતે સસારમા સુખ કે દુખના કારણરૂપ હોય છે. એવુ જે આ મન તેજ માનવી સ્વભાવ

આવુ જે આપણું ગુપ્ત મન (Subjeotive mind) એનાથીજ જો દઢ વિચાર (Positive) કરવાનુ ધારવામા આવે, તો શુ તે એ પ્રમાણે કરી ન શકે? પણ તેનામાનો શકા-કુશકાનો (Objective mind) મેલ કાઢી નાખવાનો દઢ નિશ્ચય માત્ર તેનાથીજ આપણે કરાવવો જોઇએ.

---

(૧૯)
વિચારની બે દિશાઓ.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે માનવી પ્રાણી જે વિચાર પ્રગટ કરે છે, એ બે (Nagative & Positive) હોય છે માણસને બેવડા વિચારના આકર્ષણમા કેમ જકડાવુ પડે છે તે આપણે જોઇએ માણસની સશયાત્મક વિચાર પ્રવૃત્તિ (Nagative thought) અને નિ.સશયાત્મક વિચાર-પ્રવૃત્તિ (Positive thought) આવી બે જાતની દિશાના વિચારોની પ્રવૃત્તિ હોય છે તેમા નિ સશયાત્મક વિચાર પ્રવૃત્તિથી માણસ સુખી થાય છે અને સશયાત્મક વિચાર પ્રવૃત્તિથી દુખી થાય છે નિ સશયી-વિચાર-પદ્ધતિની હકુમત સશયી વિચાર પદ્ધતિના કરતા પોતાનો પ્રભાવ વધારે બતાવે છે એ પ્રવૃત્તિને જોઇએ તે મળે છે પણ સંશયી વિચાર પ્રવૃત્તિને ચિન્તારૂપી ભૂતે દઢાલિગન આપેલ હોવાથી તે પ્રવૃત્તિ હમેશા દુખી અત કરણવાળી રહીને, ઇચ્છિત વસ્તુની અપ્રાપ્તિ વડે કષ્ટ ભોગવ્યા કરે છે તે વૃત્તિથી મન પકડાએલ હોવાથી હમેશા ચલિત (Wavering) રહે છે, તેથી એ વિચાર શક્તિના આકર્ષણનુ મૂર્ખાઇમા પર્યવસાન થઇને તે અપજશવાળી બને છે

---

(૨૦)
દઢ વિચારની અદ્રઢ વિચાર ઉપર છાપ.

દઢ વિચાર શક્તિ અથવા અદઢ વિચાર શક્તિ એ માનવી પ્રાણીમા જન્મથીજ હોય, તો પણ જ્ઞાન વડે તેમા ફેરફાર કરવા

આવડે એ શક્ય છે. શિવાજી, પ્રતાપ, નેપોલિયન, નેલ્સન, બાજીરાવ, ગ્લાડસ્ટન, નાના ફડનવીસ વગેરે જે મોટા પુરૂષો થઇ ગયા છે, તેમાના કેટલાકોએ પોતાની હિમતથી, ધૈર્યથી, શૌર્યથી–શબ્દો વડે, નેત્રાકર્ષણથી અને દ્દઢ વિચારશકિતને લીધે જગતને ચકિત કરી દીધુ છે' દ્દઢ વિચારના મસ્તિષ્કવાળો માણસ પોતાના બુદ્ધિ કૌશલ્ય વડે, સભ્યતાભર્યા વર્તનથી દ્દઢ વિચાર શકિતથી અને બોલવાની છટા તેમ હુશિયારીથી વગેરે જુદી જુદી જાતની આકર્ષણ શકિતવડે વિજય મેળવે છે પણ સદેહવાળા–અશાશ્વત ચિત્તના–માણસની સ્થિતિ આથી ઉલટી હોય છે. દ્દઢ (Pditixve) નુ અદ્દઢ (Nagtive) જેવી રીતે સગતના પરિણામે થાય છે, તેમ અદ્દઢનુ પણ દ્દઢની સગતીના આકર્ષણ વડે દ્દઢ થઇ શકે છે આ બધુ સગતિનુ પરિણામ છે જેને સસારમા રહીને તે સુખમય બનાવવો હોય, તેણે પોતાની મતિ દ્દઢ બનાવવી જોઇએ. દેહાકર્ષણના (The law of attraction) પ્રભાવ વડે દરેક માનવી પ્રાણી દબાઇને પોતાની કક્ષાના કાર્યક્ષેત્રમા આકાશમાના તારાઓની જેમ સ્વકર્મયોગમાં ભમ્યા કરે છે નાની વસ્તુ ઉપર મોટીનુ જો કે વધારે દબાણ હોય છે એ વાત ખરી, તો પણ તેમાં દ્દઢ અને અદ્દઢ શકિતના પ્રભાવનો અતરભાવ રહેલો હોય છે

---

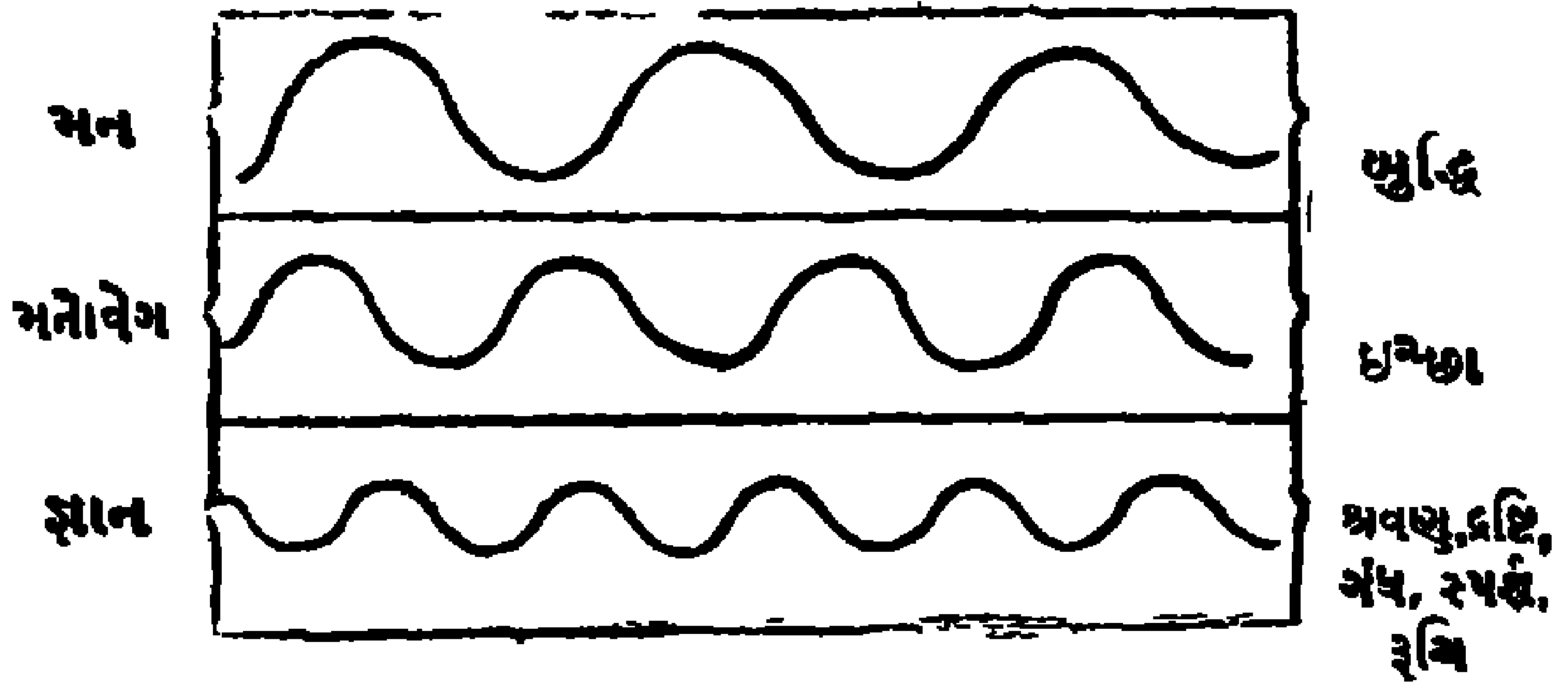
(૨૧)

વિચાર લહરી.

જગતમાના દરેક પદાર્થમા વિચાર લહરીનો સગ્રહ હોય છે. પ્રત્યેક વસ્તુમા ધ્વનિ, સરદી, ગરમી, સતાપ વગેરે સ્વભાવતજ સમાએલ રહે છે બધી વિચાર લહરીનુ આધારસ્થાન સરદીમા હોય છે માનવી પ્રાણી કે બીજો ગમે તે પ્રાણી, જે શબ્દ કરે, તેનો અર્થ વીણાના શબ્દ જેવોજ હોય છે વીણાના તાર ઉપર આગળી ફેરવી એટલે તે આઘાત હવામા ઉપડીને ઝણકાર લહરી આપણા કર્ણરધ્રમા દાખલ થાય છે અગર તો એકાદા ધાતુના પાત્ર ઉપર ટકોરો કરતા વાર તેમાથી ઝણકારનો નાદ નીકળીને તે આપણને સભળાય છે તેવીજ રીતે માણસના મોઢામાથી જે ધ્વનિ નીકળી બહારની હવા ઉપર પછડાય છે, તે ધ્વનિ કર્ણરધ્રમા વાયુ લહરીઓથી બીજાના કર્ણરધ્રમા ઘુસે છે.

કોઇ પાણીના તળાવમા આપણે પથ્થર ફેંક્યો હોય, તો તે પાણીની ઉપરની સપાટીથી તળીયે જઇ પોચતા સુધી તે પાણીની સપાટીના ભાગ ઉપર જેવી રીતે ગોળ કુંડાળા વર્તુળો થઇ તળાવના કાંઠા સુધી પોચે છે, અને ત્યા પોચી અદ્રશ્ય થાય છે; તેજ પ્રમાણે વિચાર લહરીની સ્થિતિ છે અગ્રેજીમા જેને (Thought viabrati) કહે છે તેનેજ આપણે 'વિચાર લહરી' એમ કહીએ છીએ આ વિચાર લહરીઓ આપણા મનમા એક સરખી ઉદ્‌ભવ્યાજ કરે છે તેની ગતિ પવન કરતા પણ વધારે જલદ હોય છે વિચાર લહરીઓની માનવી પ્રાણીના મન ઉપર અદ્‌ભુત અસર થાય છે કોઇએ કોઇને અદ્‌ભુત વિચારની કલ્પના કહી હોતા તે તુરત ભોળવાઇ જાય છે આ ભોળવાઇ જવુ એટલે મંત્રિઓ જે પોતાના મનોગત મંત્રસિદ્ધ વિચારની જાળ વળગાડ થએલા ઉપર બિછાવી તેને પોતાના મંત્રજાળમા જુદી જુદી રીતે મૂઝાવી દે છે, તેમાનો મુદ્દો આજ હોય છે દ્રઢ વિચાર વૃત્તિની શબ્દરૂપી વિચાર લહરીઓમાં એજ અદ્‌ભુત શક્તિ હોય છે. માંત્રિકોને જે વ્રત નિયમ પાળવા પડે છે, તેનો અંતર્ભાવ શુચિર્ભૂતપણુ એજ છે. કોઇપણ વિચાર લહરીનુ કાર્ય પોતે ચોકસ મતથી કરતા હોઇએ, ત્યારે પહેલા મૌન્ય ધારણ કરીને મનને એકાગ્ર બનાવવુ જોઇએ. ચોમેરની જગા સ્વચ્છ હોઇને જે ઠેકાણે વિચાર લહરીઓથી કામ કરાવી લેવાનુ હોય છે, તે જગા એકાંતની અને મન આનંદિત થાય એવી હોવી જોઇએ આપણે વૈશ્વદેવમા પણ 'वाग्यतोभवेत्' એવુ વ્રત ધારણ કરીને હવનથી આગળનો વિધિ કરીએ છીએ શબ્દ બ્રહ્મમાજ નાદ બ્રહ્મનુ સુંદર તત્વ સમાએલ છે ગણપાત અથર્વશીર્ષમા 'गं गणपतये नम' એમા 'गं' જે અક્ષર છે એ બહુજ ગંભીરતાથી મનમા બોલીને તેમાના અનુસ્વારનો ધ્વનિ દીર્ઘકાલ મગજમા ઘૂમવા દેવાથી તે દેવના પ્રસાદની પ્રાપ્તિ થઇ મંત્ર સિદ્ધ થાય છે

ગાયત્રી પુરશ્ચરણમા પણ પ્રાણાયામના દ્રઢ અભ્યાસંગથી સૂર્યદેવ પ્રસન્ન થઇ શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામીજી પ્રમાણે અનેક બાબતો સિદ્ધ કરી શકાય છે. આ સઘળાનું ઉંડુ કારણ મનની દ્રઢતા અને નાદ બ્રહ્મનુ પૂર્ણ આકલન એજ છે આવી રીતે નાદ બ્રહ્મમા કરેલ દ્રઢ વિચાર અને તેના વિક્ષેપણની તુરત પ્રાપ્તિ થાય છે. મંત્રશાસ્ત્રમા



વિચાર લહરી.

વિચાર લહરીઓ આપણા મનમાં એક સરખી ઉદ્ભવ્યા-જ કરે છે. તેની ગતિ પવન કરતાં પણ વધારે જલદ હોય છે.

(પૃષ્ઠ ૨૮)

Shanker P Press, Surat

જે ટુકામા ઘણી બાબતોના અક્ષરોની બીજકની યોજના કરેલી હોય છે, તે મહાન સિદ્ધિવાળા પુરૂષોએ સિદ્ધ કરી રાખેલ હોય છે.

પણ તેના સંબધે જ્યા આસ્થા અગર વિશ્વાસનો અભાવ હોય છે, ત્યા તેની સિદ્ધિ થઇ શકતી નથી પ્રથમના ઋષિઓએ બનાવી મૂકેલી બાબતો યોગ્ય રસ્તેથી મેળવી લેવાની આસ્થા અને વિશ્વાસ એ એટલા માટેજ અધ શ્રદ્ધાથી પકડી રાખી તેમા વિજયી થવુ પડે છે અગ્રેજીમા પણ (Assertion repeatedly made, Come after a while to be believed) એમ જે કહેલ છે તે તદ્દન સાચુ છે

—»(०)«—

(૨૨)

શબ્દ અગર સાંકેતિક સૂચના.

આ બાબતમા હિપ્નોટિઝમ ઉપરનું પુસ્તક વાચવાથી આ વિષે બધું યથાયોગ્ય સમજાશે. મનોદ્ભૂત વિશ્વાસ (Emotional belief) અને બુધ્ધ્યુદ્ભૂત વિશ્વાસ (Intelliotaal belief) આ જે વિશ્વાસના બે પ્રકાર છે, તેમાજ માનવીના વિચાર સર્વસ્વનો અતર્ભાવ થએલો હોય છે અને તેનો પાયો બધી રીતે શંકાકુલ (Objective) અને નિશ્ચક (Subjective) મન સ્થિતિને આધારભૂત હોય છે માણસનું મન હમ્મેશા જુદા જુદા તર્ક વિતર્કોમા ધુચાએલુ હોવાથી એકાદી નજીવી બાબત પણ ચોકસરીતે તેના મનમા ઉતરવી કઠીણ થાય છે તેનું કારણ તેના મનનું કમજોરપણુ એજ છે.

અહીસુધી વિચારની દ્રઢતા કરવાની જે જુદા જુદા રૂપોવડે માહિતી આપી, તે ઉપરથી માનવી વિચારશક્તિ ગમે તે કરી શકે છે, એ માટે વાચકોની ખાત્રી થઇ હશેજ હવે આગળ વિચાર શક્તિનું બળ કેવી રીતે મેળવી લેવુ ? (How to streng then the will Power) અને તેના વડે પોતાનો વિચાર દૂર કેમકે કવો ? (How to project the thought) અને સ્વેચ્છા કેવી રીતે પૂર્ણ કરી લેવી ? (How to fulfil the desire) આ બધું સમજવા માટે પ્રયોજ્ય (Practical) જ્ઞાન અને તેની જુદી

જુદી જાતે હવે પછી આપવાની હોઇને તે મળી બાબતો પોતાના હસ્તગત કેવી રીતે કરી લેવી ? એ વિષેની માહિતી આ આગળના ભાગમા સપૂર્ણ સચિત્ર આપી છે તે બરાબર ધ્યાન દઇને વાચવી અને અભ્યાસમા ઉતારી હસ્તગત કરી લેવી

(૨૩)

ઇચ્છા શક્તિમાંનું ગુપ્ત રહસ્ય.

અને

ઇચ્છા શક્તિનો અભ્યાસિક વેગ.

ઇચ્છા શક્તિના કાર્યો કેવી રીતે સિદ્ધ કરવા ? અને ઇચ્છા શક્તિમાના ભેદ શુ છે તે અહી પ્રથમ તપાસીએ

મોટા માણસો ધારેલી ધારણા પૂરી થવા માટે પોતાના ફરતું જે મહદતીશોનુ વર્તુલ ગણે છે, તે કેવળ ગુપ્ત શક્તિના અતર્ગત બળનુજ કારણ છે પોતાના અગમાની આકર્ષણ શક્તિ કે જેને ખબર નથી હોતી, એવો માલુમ અજ્ઞાનને લીધે પોતાના અગમાની અદ્રશ્ય એવી આકર્ષણ શક્તિનો ગેર સમજથી કેાગટ નાશ કરી લે છે જેને પોતાના અગમાની અદ્રસ્ય એવી આકર્ષણ શક્તિની ઓળખાણ થએલી હોય છે, તેને બહુજ બીકટ–કઠીણ જણાવાવાળી બાબત પણ તે સહેલી કરી શકે છે તેનું કારણ તેના મસ્તિષ્કમાના કિરણોની અને તેની પોતાની એકતાનતા થએલી હોય છે તે હાડવેરીને પણ પાકો દોસ્ત બનાવી શકે છે

વિચાર શક્તિ વડે પ્રત્યેક ઇચ્છા કેવી રીતે પૂર્ણ કરી લેવી. અને મનમા ધારેલ દરેક કામ કેવી રીતે સિદ્ધ કરવુ ? એ વિષની માહેતી પૂરી રીતે આ પછી વાચવા મળશે

(૨૪)

માનવી સ્વભાવની નબળાઇ.

(The weakness of paman nature)

સત્યાસત્યનો વિચાર કર્યા વિના પોતે બહુ ડાહ્યા અને જાણકાર છીએ, આવી ભ્રમવાળી સમજણથી જે એકદમ ચોકસ મત આપી

માનસિક સંદેશ શિક્ષક.



મનુષ્યના મગજમાં રહેલી શક્તિઓ.

૧ એકાત. ૨ એકાંતમાંનુ મર્મ. ૩ ગુપ્તપણુ ૪ મધ્યાવસ્થા. ૫ એકાગ્રતા. ૬ સૂચના પૂર્વકપણુ. ૭ એકાગ્રદૃષ્ટિ.

(પૃષ્ઠ ૩૧)

Shanker P Press, Surat

દેવાય છે, તે અદ્દર દર્શા હેાય છે આ માનવી સ્વભાવની નબળાઇ ઘણા ઇષ્ટ કાર્યોમા અડચણ કર્તા થઇ પડે છે તેનાથી વખતે ખરાને જુઠું અને જુઠાને ખરૂં કહેવાઇ જાય છે " પાંચ ત્યા પરમેશ્વર " આ કહેવત વ્યવહારમા ચાલતી થવાને આજ મુખ્ય કારણ છે કેાઇને સાચેા બરાબર વિચાર નાહ કરતા આવડવાથી તે ઘણી બાબતમા ઠગાઇ જાય છે અને તેથીજ ગ્રામ્ય પંચાયત એ વ્યવસ્થા બહુજ દક્ષતા પૂર્વક વ્યવહારમા યેાજાઇ છે ગ્રામ પંચાયત એજ પંચ ત્યાં પરમેશ્વર અને આ પંચાયતજ પેાતાના શબ્દેા-માંના આકર્ષણથી બધાને નિયમીત રાખી શકે છે

---

(૨૫)

માનસિક આકર્ષણના કાયદાઓ

(The law of attraction)

આકર્ષણના કાયદા ઘણી જાતના છે તેાપણ પ્રત્યેક માણસના મનનું વલણ અને ઇચ્છા શક્તિ એ પેાતાના ગુણેા જૂદી જુદી રીતે પ્રગટ કરે છે. એટલા માટે પેાતાનેા સ્વભાવ તપાસીને પેાતાને ઉપયેાગી થઇ પડે એવા કાયદા ઉત્તમ રીતે પાળવા તેના અનેક નિયમેામા નીચે કહેલા સાત નિયમેા મુખ્ય છે

૧ એકાન્ત (Privacy) ૫ એકાગ્રતા (Consentration)

૨ એકાન્તમાનું મર્મ (Secrecy) ૬ સૂચના પૂર્વક પણુ Suggestiveness)

૩ ગુપ્તપણુ (Mystry) ૭ એકાગ્રદ્રષ્ટિ (Fixedgaze)

૪ મધ્યાવસ્થા (Moderation)

આ બાબતેાનેા અભ્યાસ પૂરેા કરી શકાય, તેાજ આગળ પેાતાના વિચારેાથી–માનસિક શક્તિ વડે જે જોઇએ તે કામેા કરાવી શકાશે. નહિ તેા બધી મહેનત ફેાગટ જશે.

---

(૨૬)

એકાન્ત અને તેમાંનું મર્મ.

(Privacy & its secrecy)

માનવી પ્રાણીમા માર્મિકતા એ ગુણ અવશ્ય હોવેા જોઈએ છે. અધીરતા, ઉતાવળાપણુ, રીસ વગેરે દુર્ગુણો છોડી દઇ, પ્રત્યેક વાતની બરાબર છનાવટ કરવી. ઘણીજ સાવધાનતાથી થેાડુ બેાલવું. બીજાનેા ભેદ અગર તેના હૃદયનેા પત્તેા મેળવવેા, પણ પેાતાનું અતરગ ઓળખાવા દેવુ નહિ આપણે ભાવષ્યમા શુ કરવુ છે તે ગુપ્ત રાખવુ. પેાતાના કાર્યની જગા ખાસ જુદીજ હેાવી જોઇએ. પ્રત્યેક ઇચ્છા પેાતાના અત:કરણમા ગુપ્ત રાખવી (To retain desire) ઉભાગડપણુ ગર્વ, હઠ, વગેરે મનેા વિકારથી અલિપ્ત અલગ રહેવુ બેાદ્દર મનના માણુસની જેમ અધીરતાથી પેાતાના વિકારેાનેા કેાઇ દિવસ પ્રકાશ ન કરવેા (Never to release desires) વિચાર હમેશા ચેાક્કસ રાખવેા એના વડે તમે પેાતે લેાહચુબક જેવા બનશેા અને તેથી હલકા મનવાળા, ઉતાવળીઆ સ્વભાવના, ઉલ્લુ, બેઅક્કલ વગેરે ખરાબ સ્વભાવના માણસેા તમારી ઇચ્છા શક્તિથી આકર્ષાઇ તમારા ગુલામ બનશે. જે માણુસ બ્હીકણુ, ઉતાવળીયેા, હલકા મનનેા અને શકાશીલ હશે, તે તમારી સામે લેાઢા જેવેા બની તમારી આકર્ષણ શક્તિમા ગુચવાઇ જશે. કેમકે તમે પાછળ બતાવેલા સદ્ગુણો પેાતાનામા દાખલ કરીને જ્ઞાન-માર્ગમા આગળ વધેલા હેા છેા; જ્ઞાનની છાપ અજ્ઞાન ઉપર બેસવીજ જોઇએ, એવેા જે સૃષ્ટિ નિયમ છે તે ભૂસાઇ જાય એ બનવુ અસંભવિત છે ધારેા કે કેાઇ દેાષી, બીકણુ અગર દુર્બળ મનના માણુસે ઉતાવળથી આવીને તમને કેાઇ ખુનના જેવી ભયકર વાત કરે, અને તે તમે વહન શાત ચિત્તથી સાભળી લીધી પણ તેને મુદ્દાની નહિ ગણીને બેફિકરાઇથી અમથું જરા હસ્યા તેા એ હકીકત કહેનારેા તે માણુસ આશ્ચર્યથી દિગ્મૂઢ બનીને મેાટા ગેાટાળામા પડશે અને પેાતાની મેળાએ શાન્ત ચિત્ત બનીને તમારી પાછળ ફરતેા થશે. કારણ તમારી શાન્ત વૃત્તિ અને હાસ્યની છાપ તેના ઉપર તુરતા તુરત સચેાટરીતે પડેલી હેાય છે. તે

તમને તમારા એ વર્તનને માટે સવાલો ઉપર સવાલ કરવા માંડે તોપણ તમારે તમારી વૃત્ત ચલિત થવા ન દેવી જેમ જેમ તમારી વૃત્તિ તમે દૃઢ રાખશો તેમ તેમ એ પૂછનારનું મન તમારી એ વૃત્તિ વધારે ને વધારે આકર્ષ્યા કરશે તેણે જે ખબર તમને આવીને કહી હશે તે તેને તમે નહી પૂછ્યા છતા તેણે કહેલ હોવાથી એ વિષેનો તમારો જવાબ સાભળવા તે અધિર બનેલ હોય છે. અને તમે તો જવાબ આપવામા વધારે ને વધારે શાન્તતા બતાવવા હો છો, કારણ તેને શા ઉત્તરની જરૂર છે એની તમારા અત:કરણને ખબર પડી ગઇ હોય છે. જેને જે કાઇ જોઇતું હોય, તેની તેને ખબર હોય છે અને તે તેને મળવાની ખાત્રી હોવાથી તે મેળવવાની ચ્છી તે ઉતાવળ કરતો નથી.

---

(૨૭)

ગુપ્તપણું mystry

પ્રત્યેકે પોતાનું મનોગત ગમે તે રીતે ગુપ્ત રાખવુ જોઇએ. પોતાની કોઇ નજીવી વાત પણ કોઇએ કોઇની પાસે ઉઘાડી કહેવી નહિ. આ રીતે વર્તન રાખવાથી જે જે તમારા પાસે આવશે, તે તે તમારી એ વૃત્તિ જોઇને તે તમારી વૃત્તિના તેજથી અંજાઇ તમારા આગળ નવી નવી વાતો પોતાની મેળાએજ કહ્યા કરશે અને તમારી પાસે પ્રત્યુત્તર મેળવવા માટે બહુજ અધિરો બનશે મૌન્ય-વ્રતનો એવોજ પ્રભાવ છે આપણી પાસે આવીને ખબરો કહેનારા-ઓને અને પ્રશ્નના જવાબો પૂછનારાઓને આપણેજ ગણ્યાશબ્દો વડે, ઘણીજ ગભીરતાથી, ત્રોટક અને ભેદક એવા સામા સવાલો પૂછવા. આવી રીતે તમારૂ વર્તન રાખવાથી તમારી ઇચ્છા શકિતનો જોમ વધતો જઇને દરેક બાબતમા ઇષ્ટ સિદ્ધિ મળશેજ મળશે. તમે મૌન્યવ્રત ધારણ કરીને જેટલી ગુપ્તતા તમારા મનમા ભેળી કરી શકો, તેટલી વધારે વિચાર શકિતની તમારી પ્રબળતા વધીને તમારા શબ્દની પ્રબળતાથી અગર નજરના પ્રભાવથી તમે જગત ઉપર હકુમત ચલાવી શકશો. જે પ્રમાણમા તમારી આ ઇચ્છા શકિતનો સંચય તમારામા હશે, તે પ્રમાણમા તમારૂ ઉપરીપણુ જગત ઉપર આવી શકશે. આવી જાતની આ અદ્દભુત શકિત બને ત્યાં સુધી

ઓછી ખર્ચવાની કાળજી રાખવી જોઇએ. એટલે આ શક્તિ તમને ગમે તેવા સંકટ સમયે તમારી દાસીની જેમ તમારૂ ધારેલું કામ કરશે

જે વસ્તુ આપણુને મળી હોતી નથી, તે વસ્તુને મેળવી લેવાના આકર્ષણ વડે આપણું મન ઘણુ જ મોહિત બનેલું હોય છે. આવે વખતે આપણું જ્ઞાન આપણી પાસે હોય છે, તોપણ તેનો ઉપયોગ કરી લેવાની આપણુને વિસ્મૃતિ થાય છે આવી સ્થિતિમા આપણુને માણુસો મુર્ખમા ગણી કાઢે. આપણી ફજેતી કરે છે આવી સ્થિતિ કોઇ દિવસ થવા દેવી નહિ જોઇએ શાન્ત ચિત્ત, મિત ભાષણુ, નમ્રતા અને વિનયી વર્તન એટલુ જ જો આપણે રાખીએ તો આપણુથી બીજાની બુદ્ધિનો ભેદ કરી શકાશે. પોતાનુ દુખ કોઇ દિવસ બીજા પાસે જાહેર કરવુ નહિ તેમજ આપણે કોઇ દિવસ કોઇથી દીલગીરપણું બતાવવુ નહિ અને બતાવવાની ઇચ્છા પણુ ન કરવી

તમારા આચાર, વિચાર, તમારી ભાવિ કૃતિ અગર ઇચ્છા વગેરે કોઇપણુ વાતનો કોઇને પત્તો ન લાગે તેમ તમારે વર્તન રાખવુ આવા વર્તનથી હમેશ બીજાના અંત કરણુનો આપણુને બરાબર પત્તો મળે છે તમારા દુખો હવા સાથે રમતા કરશો નહિ કોઇની કૃપાની જરૂર રાખશો નહિ કોઇને પણુ હાજી હાજી કરશો નાહ પ્રત્યેક વાસનાઓને જેમ ઓળખશો અને તે જેમને-એ બળને પોતાનું બનાવી લેશો

શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામી, તુકારામ મહારાજ, શ્રી છત્રપતિ શિવાજી, તાનાજી, સરદાર બાજી દેશ પાન્ડે, નેપોલીયન બોનાપાર્ટ, સિકંદર, નેલસન, વોશિંગ્ટન, પ્રતાપ, નરસી મહેતો, રામતીર્થ વગેરે મોટા પુરૂષોના ચરિત્રો તરફ ધ્યાન આપો, એટલે તમને એવુ જણુાશે કે તે પોતાની આત્મશકિત બહુજ ગુપ્ત રાખતા હતા અને તેનો ઉપયોગ તેમણે તેવાજ ખરા પ્રસંગે કરી લઇને ફતેહ મેળવી છે. તેમણે પોતાની ગુપ્ત વિચાર શકિતના બળ ઉપર કેવા પ્રચંડ અને સાહસિક કામો કર્યા છે, તેની સાક્ષી ઇતિહાસના પૃષ્ટો આપી રહ્યા છે.

જેને પોતાનું મન શાન્ત રાખવા આવડતુ હશે, તેનીજ વૃત્તિ ગંભીર બની શકે છે. વખતે સ્મિત હાસ્ય કરવું પણુ મશ્કરા માણુ-

સના હાસ્યને જેમ ઉછાળો આવે છે, તેમ હાસ્યનો ઉછાળો આવવા દેશો નહિ મનના પ્રત્યેક વિકારમા પોતાનુ મન પોતાના કબજે જોઇએ મૂછોને કોઇ દિવસ મરડવી નહિ કોઇની ખોટી ખુશામત કરવી નહિ. અને પોતાની ખુશામત બીજો કોઇ કરે, એવી મનમા ઇચ્છા રાખવી નહિ. આપણી દરેક ઇચ્છા દ્રઢ (Consentrate) your desire) કરવી કારણ પ્રત્યેક ઇચ્છામા તેવીજ પોતાની એવી શકિત હોય છે. અને તેની પૂર્ણતા કરવાનું સામર્થ્ય પણ તેનામાજ હોય છે (Every desire is a meantal Current ladan with Power) મૈાન્ય નહિ છોડતા, બીજા ઓની જીજ્ઞાસા આપણા તરફ વધતીજ જાય, એવુ વર્તન રાખવાની ધીરે ધીરે ટેવ પાડવી બડાઇ કરવાની ટેવને કોઇ દિવસ આશરો આપવો નહિ લોકો આપણને વાહવા કહે એવી પણ ઇચ્છા કોઇ દિવસ કરવી નહિ કારણ કે તેના વડે મસ્તિષ્કના પ્રભાવશાલિ કિરણોનો નાશ થાય છે કોઇપણ જાતની લાલસા (Temptation) અંતઃકરણથી કાઢી નાખી, કામ ક્રોધ, સુખદુખ, આશા નિરાશા, અપેક્ષા, ઇચ્છા, લોભ, અધીરતા વગેરે મનોવિકાર નાશકારક હોવાથી તેને પોતે જીતીને પોતાના કબજામા રાખવા જોઇએ કોઇપણ વાતની લાલસા એટલે લોભ એ વિકાર બધામા ખરાબ છે માટે તેનો પ્રથમથી પોતાના હૃદયમાથી નાશ કરવો જોઇએ આપણા પર તેની હકુમત ચાલવા દેવી નહિ જોઇએ જેટલી તમારી ઇચ્છાશકિત વધારે દ્રઢતાથી વધતી જશે તેટલીજ ઉમેદથી કાર્યસિદ્ધિ થશે

તમે જો પોતાની સઘળી જાતની લાલસાને જીતશો, તે તમો ખાત્રીથી જનતાના અંતઃકરણને નિ શ ક રીતે આકર્ષણ કરી શકશો વિજળીના યત્રમા પોઝેટીવ જેમ નિગેટિવને આકર્ષણ કરી લે છે, તે પ્રમાણે તમે આકર્ષણ કરી શકશો જગતના મન તમારા તરફ આકર્ષી લેવાને તમારે વધારે ત્રાસ કે કષ્ટ પણ કરવા પડશે નહિ. જે કાર્ય થવા સારૂ તમે પહેલા ઘણી ખટપટ-મહેનત કરી હશે, એવી બાબતો આવી સ્થિતિમા તમારા તરફ તમારા ગુપ્ત માનસિક આકર્ષણથી અનાયાસે દોડતી આવીને તમને મળશે. કારણ તે તેવી રીતે આવી મળવાને સૃષ્ટિના કાયદાથી બંધાએલી છે એવી ઉત્તમ બાબતો અનાયાસે તમારા તરફ આવી મળવાથી પછી તમારે તમારા

ઉતાવળીયા સ્વભાવનો પરિપૂર્ણ ત્યાગ કરવો જોઇએ એકદર ઉત્તમ વસ્તુઓ પૈકી જે વસ્તુ તમને મળી ન હોય, તેના માટે ફોગટ ધીરજ ખોઇ બેસશો નહિ કારણ તે તમારા તરફ આવવાનો રસ્તો કાપતી હોય છે, એવો જે આત્મવિશ્વાસ જોઇએ તેનો તમે ત્યાગ કર્યો છે પ્રમાણે થવાથી તે પછી મળતી નથી આકર્ષણ શકિતના કાયદા છે. સંસાર વ્યવહારમા ધીરે ધીરે આ કાયદા અમલમા આણીને પોતાનું હૃદય કોઇને પણ નહિ કળાવા દઇ, પોતાની ઇચ્છા શકિતથી દૃઢ બુદ્ધિવડે પોતાના કાર્યો સિદ્ધ કરી લેવા

૨૮

નેત્રાકર્ષણ શકિત.

(MAGNETIC GAZE)

જે માનવી-નજરથી ક્રુર પ્રાણીઓ પણ કબજે થાય છે તે માનવી-દ્રષ્ટિના આકર્ષણ કિરણોનુ મહત્વ કેટલુ છે ? તેનો હવે વિચાર કરીશુ, અને તે દ્રષ્ટિ આપણા કબજામા કેમ આવે તે બાબતનો અભ્યાસ કરીશુ

મનુષ્ય દેહમાંનું આકર્ષણ શકિતનુ કેન્દ્ર સ્થાન એટલે માણસની દ્રષ્ટિ એ છે એજ નેત્રશકિતના કિરણોથી માનવોને મનધાર્યા પ્રમાણેના કામો કરી લેતા આવડે છે જગતમાની પ્રત્યેક વસ્તુ ઉપર આ નેત્રાકર્ષણ શકિતનો પાશ સહેજે ફેકી શકાય છે અને તેનાથી દરેક વસ્તુ વશ કરી શકાય છે (The force or the intelligence) નેત્રશકિતનું બળ અથવા તેનું જ્ઞાન એ વિશ્વ રિજ્યી છે. તેની આપણે પિછાન કરી લેવી જોઇએ 'ઇચ્છા તેવુ ફળ' એ કહેવત જે પ્રચલિત છે તેનો મુદ્દો આજ છે. આપણે જે બોલીએ તે ખરૂ થવાને આ નેત્રાકર્ષણ શકિતનીજ પ્રથમ તૈયારી જોઇશે. જેને કશાનીજ ઇચ્છા હોતી નથી, તેને ચિન્તાનું નામ પણ હોતું નથી. જેને ચિન્તા નથી, તેને પાપ પણ અડકતું નથી. તેનાથી તે દુર નાશી જાય છે

શાન્તિ અને સંતોષ એ મુકિતના બે રસ્તા છે *પુનરપિ જનનં પુનરપિ મરણં'* એ ટાળવાને માટેજ મુકિત જોઇએ છીએ અને તે

મેળવવી એજ નરજન્મનો ખરો પુરૂષાર્થ છે. પ્રભુ રાખે તેમ રહેવુ એવા તકદીરવાદી ભાષણમા કાઇ અર્થ નથી. કેમકે પરમેશ્વરે માણસમા બીજા બધા પ્રાણીઓ કરતા જે બુધ્ધિ શ્રેષ્ઠત્વ મુકયુ છે, તેનો આવા દૈવવાદના સંભાષણમાં વિપર્યાસ થઇને પરમેશ્વરી યોજના પણ નિષ્ફળ જશે. માટે કર્મયોગનુ અવલંબન કરી નિરાશાને મારી નાખવી જોઇએ. માનવી ઇચ્છા અર્થાત્ દ્રઢેચ્છા જે મનમા આણે તે થઇ શકે છે સાધુ અગરતો અસાધુ કે ઢોંગી, વીર અગર પદ-છાતીવાળો અગર ડરકણ, રાજા અગર રંક, સુખી કે દુખી, જે જાતની માનવી મન ઇચ્છા કરશે, તે તેને મળી શકશે માત્ર ધીરતા જોઇએ. શાન્તિ વડે સઘળુ મળે છે. ઉતાવળથી તે દુર નાસી જાય છે.

માણસના નેત્રમા કુદરતી સ્નેહનો સંચય હોય છે, પણ તે સર્વ તરફ એકસરખા પ્રમાણમા હોતો નથી ક્રૂર નજરમા પ્રેમ હોતો નથી. પણ પ્રેમભરી નજરમા ક્રૂરતા નથી હોતી એવુ માત્ર હોતું નથી. એ બધુ ઇચ્છા વડે પલટાવી શકાય છે. માનવીના મનોવિકાર તેની દ્રષ્ટિમા સારી રીતે જણાઇ આવે છે તેનું અંતઃકરણ કેવું છે ! એ તેની આખ કહી આપે છે એવી રીતે અંત કરણને ઉઘાડુ કરી બતાવવાની નજર એજ માનવીના સર્વસ્વની ચાવી છે.

તેની સંભાળપૂર્વક જેમ જેમ શક્તિ વધારતા જઇએ, તેમ તેમ એ નેત્રાકર્ષણ શક્તિ વડે ગમે તેવા કઠીન કામો સાધ્ય કરી શકાય છે. આપણા નેત્રમા કઇ અને કેવી જાતની શક્તિ છે, તેનું જ્ઞાન મેળવી લઇ, તેને કયે રસ્તે વધારવી અને તેનો ઓછા અધિક પ્રમાણમા કેવો કયા પ્રભાવ બતાવવો એનું પૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ. પોતાની દ્રષ્ટિ સાદી, સ્થિર અને નિર્દોષ બતાવવાનો પહેલા આપણે પ્રયાસ કરવો જોઇએ. તે કેવી રીતે કરવો એ આપણે જોઇએ.

(૨૯)

નેત્રનું તેજ કેવી રીતે વધારવું ?

આખનુ તેજ વધારવાની ઘણી પધ્ધતિઓ છે, તે બધામાં જે નિર્દોષ પધ્ધતિ છે, તે નીચે પ્રમાણે –

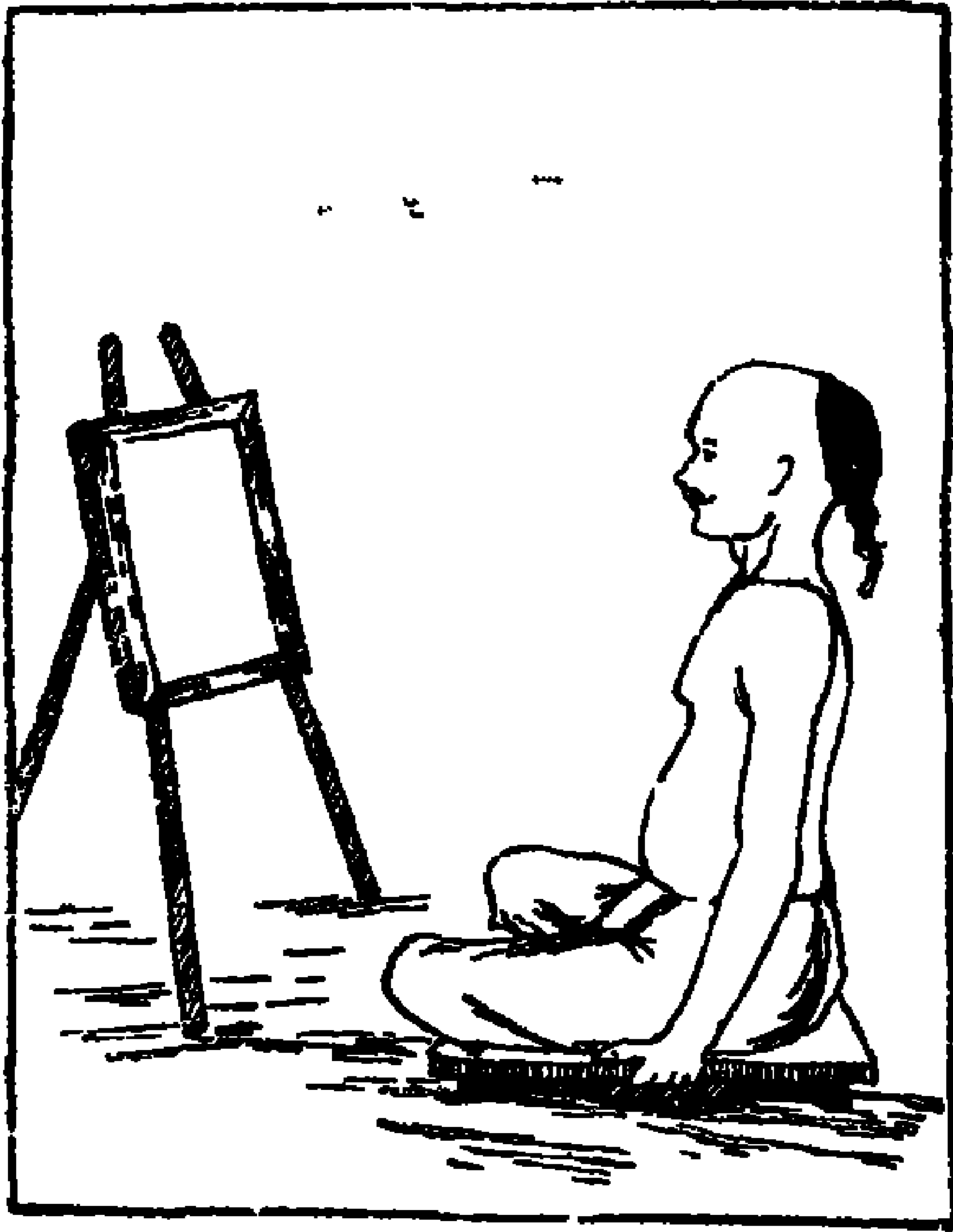
એક ૭ ઇંચ ઓરસ ચોરસ જાડો સફેદ કાગળનો કડકો લઇ તેના મધ્યમા એક કાળી શાહીનુ ગેાળ નાનુ ટપકુ કરવુ અને તે કાગળ એક ભીંત ઉપર ચેાડાડવેા પછી તે કાગળથી ચાર પાચ ફુટ છેટે એક ખુરસી રાખી તેના ઉપર પેાતે સ્વસ્થ અંતઃકરણથી બેસવુ. ખુરસી ઉપર બેઠા પછી સામેની ભીંત ઉપરના કાગળમાના શાહીના ટપકા તરફ એકાગ્ર દ્રષ્ટિ વડે પાપણેા નહિ હલાવતા પહેલા એક મિનિટ સુધી જોતા રહેવુ; પછી ચાર પાચ સેકડ નજર ફેરવી લઇ ફરી એક મિનિટ તે ટપકા તરફ પ્રથમની માફક એવી નજરે જોતા રહેવુ આ પ્રમાણે હમેશા અભ્યાસ કરતા રહીને એક મિનિટથી પાચ મીનીટ સુધી તે ટપકા તરફ પાપણેા ન હલવા દેતા એકાગ્ર દ્રષ્ટિથી જોવાની ટેવ પાડવી

આવી રીતે અભ્યાસ કરવાથી પાપણેાનુ હલવુ (ફરકવુ) એની મેળે બધ થઇને આખેાનુ તેજ વધે છે

આ પ્રમાણે પાચ મિનિટ સુધી એકાગ્ર દ્રષ્ટિ રાખવાની ટેવ પડે, એટલે પછી પેાતાની ખુરસીની જમણી બાજુ અને ડાબી બાજુ એમ બન્ને બાજુ કોઇ વસ્તુએા લટકતી બાંધવી અને પેાતે ખુરસી ઉપર બેસવુ પછી સામેના કાગળ ઉપરના કાળા ટપકા તરફ પાચ મિનિટ સુધી એકાગ્ર દ્રષ્ટિએ જોતા રહી, તે નજર ડોક અને મેાઢુ નહિ હલાવતા પ્રથમ જમણી બાજુ તરફ ટાગી રાખેલ વસ્તુ ઉપર પાચ મિનિટ સુધી લગાડી રાખવી તે પાચ મિનિટનેા વખત પૂરેા થયા પછી ફરી પ્રથમની જેમ કાગળ ઉપરના કાળા ટપકા તરફ નજર બરાબર લગાડી રાખવી તે પછી ડાબી બાજુ ટાગી રાખેલ વસ્તુ તરફ ડોક અને મેાઢુ નહિ હલાવતા પાચ મિનિટ દ્રષ્ટિ સ્થિર રીતે લગાડી રાખવી ફરી પાછી સામેના કાગળ ઉપરના કાળા ટપકા ઉપર તેને વાળવી

આવી રીતે એક મહિના સુધી અભ્યાસ કરવાથી તમારી આંખમાનુ તેજ વધીને તમારી દ્રષ્ટિ સ્થિર અને વીસ પચીસ મિનિટ એકાગ્રતાથી દ્રઢીકરણ કરવામા તૈયાર થશે આવી દ્રષ્ટિના માણસેાએ ક્રૂર હિંસ્ર પશુઓથી પેાતાનેા બચાવ કરી લીધાના ઘણા દાખલાઓ છે

આવા પ્રકારની નજરમા એક જાતની કલ્પનાતિત મેાહિની



અરીસામાં જોઇને નજરની શક્તિ વધારવાનો અભ્યાસ.

(ત્રાટક ક્રિયા) (પૃષ્ઠ ૩૯)

Shanker P Press, Surat

ઉત્પન્ન થએલી હોય છે. અને તેથી દુષ્ટ મનના માણસ અગર ક્રૂર પશુઓ જેમ તાબે થાય છે, તેવી રીતે એવી દ્રષ્ટિથી પોતે ધારેલી વસ્તુ આપણે સહજ મેળવી શકીએ છીએ પણ તેવી નજર સાધ્ય થએથી તેનો દુરૂપયોગ જો કરવામા આવે, તો આખમાનુ તેજ નષ્ટ થશે એ ખાસ ધ્યાનમા રાખવુ દુરૂપયોગ એટલે પારકી સ્ત્રી ઉપર મોહ-જાળ બિછાવી, તેને પોતાની અંકિત બનાવી લેવા જેવી બાબતમા આવી પવિત્ર નજરને કામે લગાડવી એ દ્રષ્ટિનો દુરૂપયોગ અને સામર્થ્યનો નાશ કરનાર છે.

---

(૩૦)

અરીસામાં જોઇને નજરની શકિત વધારવી.

નેત્રાકર્ષણ વધારવાની રીતિ.

પોતાના હાથમાં એક અરીસો લઇ, અગર નિશાળમા પાટિયું રાખવાના ઘોડા હોય છે તેવા ઉપર તે અરીસાને રાખીને તેનાથી આપણે ત્રણ ફુટ દૂર ઉભા રહેવું અગર બેસવુ. પછી સીધી નજરે અરીસામાં પોતાની આખમાની કીકી દેખાતી હોય છે, તેના તરફ જોવાની ટેવ પાડવી પછી નાકની ડાંડી ઉપર, અને તે પછી ભમરના મધ્ય ભાગમાના એક નિયમિત બિંદુ ઉપર નજર ચોટાડવાનો અભ્યાસ કરવો આ પ્રયોગ કરતા હોઇએ ત્યારે પાછલા પ્રયોગમા કહેલ એકથી પાચ મિનિટની અને પછી વીશથી પચીશ મિનિટની સૂચના મુજબ અભ્યાસ કરવામા ભૂલવુ નહિ. આવી જાતના પ્રયોગ દરમ્યાન હમેશા આખ પરની પાપણો ન હલવા દેવાની ખાસ ખબરદારી રાખવી. આવી રીતે અભ્યાસ કરવાથી આશરે બે મહિનામા આખોનું તેજ વધીને તેનો પ્રભાવ જનતા ઉપર પડવા લાગે છે અને આપણી કાર્યસિદ્ધિ શીઘ્રતાથી થાય છે

ઉપરોક્ત બન્ને રીતીઓમાની જેને જે અનુકુળ જણાય તે તેણે ગ્રહણ કરવી. પણ આખોની દ્રષ્ટી માત્ર બેમાથી ગમે તે રીતીમા સ્થિર અને અચળ રાખવાનો પૂરો અભ્યાસ કરવો, તોજ યશ પ્રાપ્તિ થશે એ ભુલવુ નહિ

ઉપર જણાવેલ બે રીતિઓ સિવાય એક ત્રીજી રીતિ પણ છે. તેમાં અરીસો અગર સામેની ભીંત ઉપર કાગળનો કકડો વગેરે કશાની

પણ આવશ્યકતા રહેતી નથી એક સાદી સફેદ રંગેલ ભીંતથી ૩ થી ૬ ફુટ વેગળે બેસવું પ્રયેાગ કરવા બેસતા પહેલા તે ભીંતની ચારે બાજુના છેડા ઉપર ચાર ટપકા કરવા પછી સામેના ટપકા ઉપર, તે પછી જમણી બાજુના ટપકા ઉપર, તે પછી પાછા સામેના ટપકા ઉપર, તેના પછી ડાબી બાજુના ટપકા ઉપર, ફરી સામેના ટપકા ઉપર, તે પછી વળી નીચેના ટપકા ઉપર અને છેવટે પછી પાછા સામેના ટપકા ઉપર એકાગ્ર અંતઃકરણથી અને એકાગ્ર દ્રષ્ટિ વડે એકાંતમા હમેશા ત્રીશ પાત્રીશ મિનિટ સુધી અભ્યાસ કર્યો હેાય, તેા પણ તે બે મહિનાની આખરે ફળ દેનારેા થયા વિના રહેશે નહિ ક્રોધ અને ગર્વનેા ત્યાગ કરીને બ્રહ્મચર્યનું બરાબર પાલન કરવાથી ઘણી સારી રીતે સિદ્ધતા થાય છે.

આ પ્રયેાગનેા અભ્યાસ ચાલુ હેાતા, શરૂઆતમાં આપણી નજર બગડયા જેવું જણાય છે. અને માથું દુખવા લાગે છે, એ ખરૂ. પણ તે ખરાપણું ખેાટુ જ હેાય છે. આપણે અજ્ઞાનને ડાડી જ્ઞાનના પ્રદેશમાં દાખલ થતા જેવેા આભાસ થાય છે, તેવીજ રીતે આ છે. 'શેાઢાના ચણા ચાવે ત્યારે બ્રહ્મપદે પેાચે.' આ વાકયના અનુરેાધ પ્રમાણે ઉત્તમ વસ્તુ મેળવવાના રસ્તામા વિઘ્નેા આવવાનાજ આ તત્વ લક્ષ્યમા રાખી ઉપરેાકત અભ્યાસ કરતી વખતે આખેાની નસેા ગરમ થઇને ત્રાસ થાય, તેા પણ ગરમી પછીજ શાન્તિ હેાય છે, એ ધ્યાનમા રાખીને કંટાળી જઇ અભ્યાસ છેાડવેા નહિ. આખેા દુખે છે એ સબબથી જો અધુરેા અભ્યાસ છેાડવામા આવે, તેા આખેા પણ હમેશ અધુરી તેમ દુખતીજ રહેશે અને ભવની પીડા વ્હેારી લેવાશે માટે પહેલા દૃઢ વિચાર કરીને પછીજ આ પ્રવૃત્તિમા પડવુ અને અધુરા અભ્યાસથી ભવના દુખીયા નહિ થતા પૂરેા અભ્યાસ કરી ભવના સુખીયા થવુ

આખેા અગર માથુ દુખવા લાગે, તેા આપણે આપણી દ્રષ્ટિ જે બિન્દુ ઉપર કાયમ સ્થિર કરી હશે તે બિન્દુ દાખલા તરીકે નાકની દાડી, ભમરનેા મધ્યભાગ, અગર ભીંત ઉપરનું ટપકું, એમાંથી જે હેાય તેને દૃઢ મન વડે મનમા સ્થાપન કરીને આંખેા સખ્ત રીતે બંધ કરી લેવી અને જ્યા સુધી એ બિન્દુ ઉપરથી આપણી આંતર દૃષ્ટિ ફરી ન જાય ત્યા સુધી સ્વસ્થ શાન્તિથી બેસવું. એટલે

આપો અગર માથાનો દુખાવો બધ પડી જશે. અહી ઇચ્છા શકિતનો (mental current) અતર્ભાવ બધ કરેલી નજરમા થાય છે. અને 'હવે મારૂ માથુ દુખવાનુ અગર લવકારા મારતુ બધ થશે' આ ભાવનાથી તે વ્યાધિ આપણા હૃદયમાથી અસ્ત પામે છે આ એક (mental suggestion) મસ્તિષ્કગત સૂચનાજ હોય છે

આવી રીતે જો કોઇ અભ્યાસ કરશે, તેને તેની દૃષ્ટિની શકતીની પૂરી અટકળ આવીને, તે તેની એકાન્તમા પરીક્ષા લેવા માડે ત્યારે તેનામા કેટલુ અદ્ભુત સામર્થ્ય સમાયુ છે, અને તેમાથી તેને પોતાને કેટલુ મળેલ છે? એ માટે તેને ખાત્રી થશે. એટલુંજ નહિ પણ પોતે તેની નજરમા ઉત્પન્ન થએલ સામર્થ્ય તે પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે જોઇએ તેવી રીતે વાપરી શકશે એ સબંધમા તેનો તેને પોતાનેજ વિશ્વાસ બેસશે.

આવી રીતે નેત્રશકતની આટલે સુધી ટુકામા પણ સવિસ્તર અને સહેલી પ્રયોગ પદ્ધતિથી માહિતી આપવામા આવી છે. આ નેત્ર તેજ પેદા કરી લીધા વિના, તેની આગળનો શબ્દોચ્ચારનો પ્રયોગ હસ્તગત કરી લેવાનો કોઇએ પહેલા પ્રયાસ કરવો નહિ. કારણ નેત્ર તેજનો અને શબ્દોચ્ચારનો બહુ વિચિત્ર સબધ છે. નેત્ર તેજ ઉત્પન્ન થએલ ન હોય, તો શબ્દોચ્ચારનો કાઇજ પ્રભાવ જણાતો નથી. તેનો દાખલો—જગતમા વિજળી નથી એમ કાઇ નથી. પણ મેઘનો જમાવ આકાશમા થાય, અને તેને પવનના ધક્કા બેસવા માડે એટલે વિજળીયો ચમકાટ બતાવે છે. તેમ આનું પણ છે. હવે શબ્દોચ્ચાર રહસ્ય શુ અને તે કેવુ હોય છે? તેનો વિચાર કરીએ.

---

(૩૧)

માનવી ભાષણ.

માણસના ભાષણના ઉચ્ચારમાં એક જાતની આકર્ષણ શકિત ભરેલી હોય છે વાઘ, વરૂ સિહના જેવા ક્રૂર પ્રાણીઓ માણસના બોલવાના ઉદ્ગારોથી વશ થાય છે, તેવીજ રીતે સુચના અગર ઇશારા વડે પણ તેવા લોહીની લાલસાવાળા હિસ્ર પ્રાણીઓ માણસ

આગળ ગરીબ ગાય જેવા થઈ ઉભા રહે છે આટલો બધો માનવીના શબ્દોચ્ચારમા, સૂચનાઓમા અગરતો ઇશારામા પ્રભાવ રહેલો છે. માનવી ભાષા મુખ્ય મુદ્દે ત્રણ જાતની, એટલે બોલવાની, લખવાની અને ઇશારાની એમ વ્યાકરણકારો માને છે, તો પણ અમારી નજરમા તો, લખવાની ભાષા એ પણ એક જાતના સ્વર–વ્યજનના મિશ્રણની નિશાનીઓ (ઇશારાઓ) થીજ બનેલી હોવાથી જુદી નહિ માનતા, ભાષા બે જાતનીજ છે, એમ આવે છે હવે જનાવરોને તે લખેલી ભાષા સમજવી એ શકય નથી એટલા માટે તેમના સબધે તો ઇશારાઓની અને ઉચ્ચારની એમ બે જાતનીજ ભાષાઓ વાપરી શકાય છે અને માનવી આકર્ષણ–વશીકરણ માટે ત્રણે જાતની વાપરી શકાય

ક્રૂર સિંહ વાઘ વગેરે જગલી પ્રાણીઓ પર ભાષા પ્રયોગ ઇશારાની સૂચના સાથે સમિશ્ર કરવો પડે છે મત્ર તત્ર–વશીકરણ, વાદ્ય નાદ અને સગીત એ બાબતોનો સમાવેશ પણ આમાજ થાય છે. આ બધી બાબતો ભૂમડળ ઉપરની સઘળી ભાષાઓમા ભરેલી છે.

ગાયનની નાદ લહરીની છાપ અગરતો નાગફણી કે મોરલી જેવા મજુલ વાદ્યના સૂરોની છાપ, મદોન્મત હાથી અને ઝેરીલા સાપ ઉપર પડે છે. એવીજ ખુબી માનવીની ભાષા ચાતુર્યમા પણ રહેલી છે પણ તે જાણી લેવી જોઇએ. એકજ સીધા અવાજથી માણસ બોલતો હશે, તો તે કાનને કડવુ લાગવા સાથે તેની છાપ કોઇના ઉપર પડશે નહિ એટલા માટે સગીતમાના ઉંચા–નીચા–મધ્યમ એવા સૂરો સાથે ભાષણમા ગંભીરતા હોવી જોઇએ એટલે તેની નાદ લહરીનું તેજ સાભળનારા ઉપર છાપ પાડે છે રગભૂમિ ઉપરનો નટ જેવી રીતે ભાષણમા હાવભાવથી, ઉચા નીચા અને મધ્યમ સ્વરથી બોલીને પ્રેક્ષકોના ઉપર પોતાના હાવભાવ, મુખમુદ્રા વગૈરેના વૈચિત્ર્યનો પ્રભાવ સજડ રીતે પાડે છે અને તેમને મોહિત બનાવે છે; તે કલા સાધ્ય કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઇએ. સતાપ, શોક, હાસ્ય, કરુણા, વીર, અદ્ભુત, શાન્ત વગેરે પોતાના ભાષણમાના રસોની અસર જો આપણને સામા ઉપર કરવી હશે, તો તેમા આપણે તદ્રૂપ થવું બની જવું જોઇએ, એ વિના એ અસર થશે નહિ તદ્રૂપ એટલેજ સમાધિ અને સમાધિ એજ આપણા આ શાસ્ત્રમા મુખ્ય બાબત કહી છે.

ઇશારા–નિશાની (suggestion) એ સબંધની છે માણસ મૈાન ધારણ કરીને પોતાના મનમાનેા ઉદ્દેશ જે રીતના ઇશારા વડે બીજાને સમજાવે છે, તેને નિશાની અગર તેા સાંકેતિક ભાષા એમ વ્યાકરણકાર કહે છે આ ઇશારાની જો કે ઘણી રીતેા છે તેા પણ તેમાં મુખ્યત્વે ચાર પ્રકાર છે (૧) સાદી સૂચના (૨) માનસિક સૂચના (mental suggestion) (૩) સૂચના વડે સૂચના કરનારાએ પેાતાનેજ કરવાની સૂચના (Auto suggestion) (૪) નિદ્રાવસ્થામા હેાય એવા માણસના મગજમા પ્રેરણા કરવાની સૂચના (Post Hypnotic suggestion) આવી રીતે સૂચનાના મુખ્ય ચાર પ્રકાર છે.

સાદી શાબ્દિક સૂચના એટલે–માદા માણસને તેની પ્રકૃતિ નિરામય થાય છે, એવા ઉત્તેજન આપનારા વચનેા કહેવા અથવા બીજાની સાથે વાત કરતી વખતે તેનુ મન દૂખાય નહિ પણ ઉત્તેજીત થાય એવુ બેાલવુ. હાજી હાજી કરવાથી કેટલાક માણસેા તાબે થાય છે એ વાત ખરી, પણ તે દુર્ગુણ હેાવાથી આ શાસ્ત્રમા તેને સ્થાન મળી શકતુ નથી.

માનસિક સૂચના એ પેાતાના ઘણાજ ઉપયેાગની છે, તેનેા દરેક બાબતમા ઉપયેાગ કરી શકાય છે કેાઇ કડક મિજાજના માણસ સાથે સ્નેહ બાધવેા હશે, ત્યા તેા આ યુક્તિ બેમાલુમ રીતે અસર કરે છે આમા એકાન્તમા વિચાર (meditation) કરતા બેસવું પડે છે સભાષણમા પણ એજ ઇશારાઓનેા ઉપયેાગ કરવેા પડે છે

પેાતાના શરીર ઉપર જે સૂચનાઓનેા ઉપયેાગ થઇ શકે છે, તેવાજ આબેહુબ આ ત્રીજા પ્રકારની સૂચનાઓનેા ઉપયેાગ બીજા માણસ ઉપર થઇ શકે છે. આવી જાતની સૂચનામા બીજાના રેાગેા પણ મટાડી શકાય છે તેને ઉપેક્ષા (Auto heling sugges-tion) કહે છે. એટલે બીજાના શરીરના જે ભાગ ઉપર મંદવાડ થએલ હેાય, તેજ મંદવાડ પેાતાના શરીર ઉપરના તેજ ભાગમા છે એવી કલ્પના કરી, તે પેાતાના ભાગ ઉપર સૂચના પ્રયેાગ કરવાથી બીજાના રેાગ સાજા થાય છે.

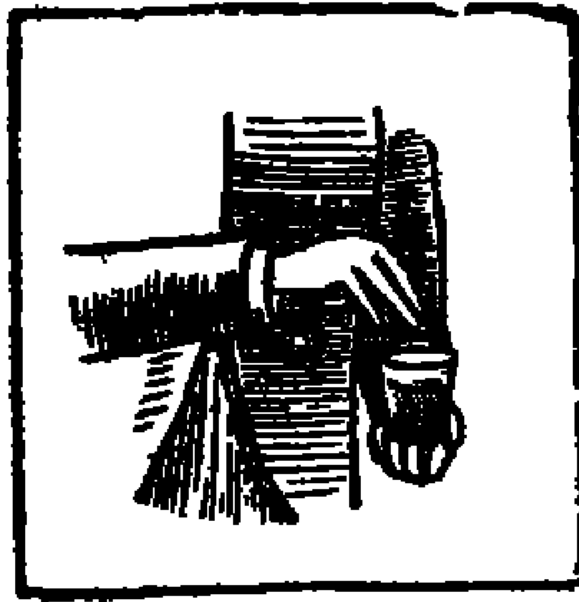
શાન્ત નિર્મળ અને શુચિર્ભૂત એવી જગ્યાએ એકાન્તમાં બેસીને તે માંદા માણસને બેસી શકે તેા બેસાડીને કે પથારીમા

સુવાડીને આપણે તેની સામે બેસવું તેને શું મંદવાડ છે તે આપણે પોતાની નજરે બરાબર જોવો પછી તેના શરીરના જે ભાગમા એ મંદવાડ હશે, તેજ પોતાના શરીરના એજ ભાગ ઉપર થએલ છે, એવી મનમા કલ્પના કરી આંખો મીચી જવી. પછી આપણી અંતર્દૃષ્ટિ તે મંદવાડના ભાગ ઉપર લગાડીને, આત્મ વિશ્વાસથી તે રોગવાળા ભાગમાથી મંદવાડને "ચાલ તુરત તુરત ચાલતો થા" એમ માનસિક હુકમ કરવો આવી રીતે આપણે માનસિક અંતર્જ્ઞાનનો હુકમ કરવા સાથેજ માંદા માણુસની આગળથી કોઇ મૂર્તિ વિજળીના વેગથી ચાલતી થયાનો તેને આભાસ થાય છે આ હુકમ એકવાર કરવાથીજ પતતુ નથી દશથી સો વખત સુધી મંદવાડના ઓછા અધિક પ્રમાણુમા હુકમ કરવો પડે છે આવી રીતે હુકમ કરતા જઇએ એટલે રોગીનો મંદવાડ તેટલા પ્રમાણુમા ઓછો ઓછો થઇને આખરે તે સાવ મટી જાય છે

આ બધુ શાનાથી થાય છે ? શબ્દોચ્ચારમાની ગભીરતાના વર્ણોચ્ચારની લહરીઓથીજ બને છે. સાધુ સત મહાત્મા વગેરે હાથ ફેરવીને, નજર ફેરવીને, મંત્રેલી ખાખ વડે અગર શબ્દોચ્ચાર-આશીર્વાદ વડે રોગો મટાડે છે, એમ જે આપણે સાભળીએ છીએ અને જોઇએ છીએ, તેમાનુ રહસ્ય આજ છે. તેમનું વર્તન જેવું શુદ્ધ હોય છે, તેવુજ આપણું પણ-પહેલા સ્પષ્ટીકરણ કર્યા પ્રમાણેનું-હશે, તો આપણે પણ તેવીજ રીતે બીજાના રોગો અવશ્ય મટાડી શકશુ, એ દેખીતુજ છે. આવીજ રીતે ઉંઘેલા માણુસના મગજ ઉપર પ્રયોગ કરી શકાય છે.

ધારો કે એક માણુસ જામનગર છે તેનુ મુબઇમા રહેનાર કોઇ માણુસ સાથે વૈર છે. તેમાના એકની ઇચ્છા બીજાની સાથે સલુખાઇ થાય તો સારૂ એવી છે, તો એ કાર્ય માટે કયો પ્રયોગ કરવો શ્રેયસ્કર છે તે જોઇએ.

સમજો કે જામનગરના માણુસને આ પ્રયોગ કરતાં આવડે છે. તો તે શુ કરશે ? પ્રથમ તો તે પોતાના એકાન્ત ભાગમાની શાન્તતાવાળી ઓરડીમા રાત્રે અગ્યાર બાર બજે સ્વસ્થ અતઃકરણથી બેસશે. અને પ્રાણાયામની શરૂઆત કરશે પ્રથમ કેટલીકવાર સુધી ગાયત્રી મત્રનો, સૂર્યોપાસનાનો, પ્રાણાયામવિધિ આટોપશે અને પછી



સાધુ, સંત, મહાત્મા હાથ ફેરવીને, નજર ફેરવીને મંત્રેલી રાખ અગર પાણીથી અમુક રોગો મટાડે છે તેમનું રહસ્ય આજ છે તેમના શુદ્ધ વર્તનને લઇ તેમના હાથમાંથી ઉપરના ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સુક્ષ્મ તેજોમય કીરણોનો પ્રવાહ વહે છે અને તે ધારેલી અસર કરે છે. પ્રત્યેક મનુષ્ય આવી રીતે પોતાના આદર્શ વર્તનથી તેજોમય કીરણો વધારી શકે છે.

(પૃષ્ઠ ૪૪)

Shanker P Press, Surat.

પૂરકદ્વારા શ્વાસ ખેંચતી વખત સલુખાઇના–સખ્યતના વાક્યને, ગાયત્રી મંત્રને બદલે મનમા ઉચ્ચાર કરી, તેનો પૂર્ણ કુંભક કરી રેચક વડે એવો હુકમ કરશે કે–"જા ધારેલ કામ કર"

આવી કૃતિથી તે વખતે મુગ્ધામા ઉંઘેલા પેલા માણસના મગજ ઉપર એ હુકમની શબ્દ લહરીઓની તાત્કાલિક અસર થઇને તે સ્વપ્ન સૃષ્ટિમા વિહરતો થશે આવી રીતે હમેશા આ પ્રયોગ એક અઠવાડીયું ઉપર કહેલે વખતે કરવા પછી તે વખત બદલીને મળસકે ત્રણથી ચાર વાગવાના અરસામા એક અઠવાડીયુ તેજ પ્રયોગ કરવો. એટલે ખાત્રીપૂર્વક ધારેલ કામ સફળ થશે વર્તન જો શુચિર્ભૂત–પવિત્ર હશે, તોજ આ શાસ્ત્રમા સિદ્ધિ મળે છે એ જુદુ કહેવાની અગત્ય નથી. ઇંગ્રેજીમા જેને 'પોસ્ટ હિપ્નોટિક સજેશન' કહે છે તે વિષેની માહિતી 'મેસ્મેરિઝમ ઇન્સ્ટ્રકટર'મા આપેલી છે.

---

(૩૨)

મંત્ર એટલે શું ?

માનવી વિચારના પ્રકટીકરણ માટે જે શબ્દ બોલાય છે, તેજ શબ્દોમાં મંત્રનો અંતર્ભાવ થએલ હોય છે અમુક વખતે અમુક બોલવાથી અમુક કાર્ય થાય છે, એવુ જે ભાષાશાસ્ત્રમા ઠરેલ હોય છે, તેવીજ રીતે નિશ્ચક મનવાળો (Subjective mind) શક્તિ મન ઉપર (Objective mind) અસર કરવા માટે જે કોઇ બીજક રૂપ શબ્દ રચના જુદી જુદી બાબત બની આવવા માટે તૈયાર કરેલી હોય છે તેને મંત્ર કહેવાય છે. અને તેવા મંત્રો માન્ત્રિકો ઘણી કુશળતાથી ઉચ્ચારીને વ્યવહારમા તેનો ઉપયોગ કરે છે. આવા આ માન્ત્રિક શબ્દોને ઇંગ્રેજીમા (Symboe) એમ કહે છે માન્ત્રિકની માનસિક શક્તિની વિચાર લહરીઓ જેવા જોરવાળી પાવરવાળી હશે, તેવી રીતે તેના કાર્યમા તે વિજયી થાય છે.

---

(૩૩)

એક નૂર આદમી, દશ નૂર કપડાં.

જુદી જુદી જાતના કપડા પહેરવામા પણ એક જાતનું આકર્ષણ

હોઇ શકે છે. સમાજમા–પછી તે ગમે તે ધર્મનો હોય–તેમા કપડા વાપરવા એ પોતાનું ગજુ અને હુદ્દાપરું અવલબીને હોય છે. ધર્મ ગુરૂ, ન્યાયાધીશ, વકીલ, રાજા, રાણી, પ્રધાન, સેનાપતિ, સિપાઇ, પટ્ટાવાળો, ફરાસ સાહુકાર, નાટકીયો, સભ્ય ગૃહસ્થ, ભીખારી, સન્યાસી વગેરે જુદા જુદા દરજ્જાના લોકો પોતપોતાના દરજ્જા માફક પોશાક રાખે છે અને તે પહેરવાશમા તેની યોગ્યતાનું આકર્ષણ હોય છે. ગુપ્ત પોલીસ જુદી જુદી જાતના દ્રેસ વડેજ ગુન્હેગારના ગુન્હાઓ તેમને પકડીને છતા કરે છે એવુ આપણે હમેશ જોઇએ છીએ.

સુંદર અને ભપકાદાર પોશાકની છાપ જેવી બીજાના મન ઉપર પડે છે, તેવીજ સાદા પોશાકની પણ છાપ પડે છે એકાગ્રપણુ (Consentration) એ જેમ માનસિક હોય છે, તેવુંજ પોશાકનું પણ છે. એકાગ્રપણા માટે સાધુસત મહાત્માઓ જેવી રીતે સમાધી લગાડે છે, તેમજ સાધક પુરૂષ પોતાના કાર્યની સિદ્ધિ માટે પોષાકની એકાગ્રતા કરે છે. આ સિવાય કાર્ય સાધકે નીચેની ત્રણ બાબતો વધારે ધ્યાનમા રાખવાની છે.

૧ પોતાના શરીરના સ્નાયુ એ હંમેશા વ્યવહારના કાર્યમા ઉપયોગમા આવતા હોય, તોપણ તેના કાર્યોને એકાગ્રતા વડે પોતાના કબજામા રાખવા જોઇએ.

૨ પોતાનુ શરીર અને પોતાના વિચાર એ પોતાના કાબુમાં રાખીને આપણી મરજી મુજબ તેનો ઉપયોગ કરી લેવાની પદ્ધતિ રાખવી તેનુ સ્વૈરપણુ–સ્વચ્છદીપણુ–પોતાના કાબુમાથી જવા દેવુ નહિ.

૩ કોઇપણ બાબતમા ઉતાવળથી વિચાર કરીને પોતાનો મત પ્રકટ કરવો નહિ પણ એકાગ્રતાથી વિચાર કરીને જે કહેવુ હોય તે ટુંકામા તેમ અનેકાર્થમાં કહેવુ.

---

(૩૪)

સ્નાયુનો તાબો.

(Controlling in Volantry musoular mevement)

એકાગ્રપણુ મેળવી લેવા માટે પ્રથમ પોતાનો વિચાર, અવાજ, તેમ આજુબાજુની અનિષ્ટ વસ્તુને નજર બારે કરવી વગેરે

બાબતોની બબરદારી રાખવી જોઇએ. માણસની ઇચ્છા શકિત કોઇપણ જાતની નાની અગર મોટી વસ્તુ ઉપર પોતાનો તાબો રાખી શકે છે. પણ આપણા વિચારોનો વેગ ઘણો જોરવાળો હોય છે તેથી ઇચ્છા શકિત પણ તેવીજ જાતની (Will power) આપણે બનાવવી જોઇએ એટલેજ આપણા વિચારોનો વેગ આપણને આપણા કબજામા રાખતા આવડશે. માનવીનુ મન એ હમેશા અસ્થિર (Wavering mind) હોય છે અને તેથી એક વિચાર કાયમ ટકતો નથી. તે ટકાવવા માટે આપણી ઇચ્છા શકિતની તેનાપર છાપ બેસાડવી જોઇએ. સ્નાયુની બાબત પણ આવીજ છે તેને સ્વૈર ગતિએ હરવા ફરવા દેવાથી આપણી એકાગ્રતામા વિઘ્ન પડીને સમાધનો ભગ થશે અને તેથી વિચાર શકિતનુ જોર જતુ રહેશે એટલા માટે એકાગ્રપણામા પ્રથમ આપણે પોતાના દેહ ઉપર માનસિક અધિકાર મેળવવો એટલે તેના અગભુત જે સ્નાયુ તેના ઉપર પણ એની મેળે તાબો મળશે. તે શારીરિક અધિકાર કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવો તે હવે કહેવામા આવે છે.

૧ શાન્ત ચિત્તથી બેસવું (To sit still) આ એક અજબ બાબત છે આ કામ ઘણું અઘરૂ છે તો પણ આ શાસ્ત્રનો જો આપણે અંત કરણપૂર્વક અભ્યાસ કરવો છે, તો આવી રીતે બેસવાનો અભ્યાસ કરવો એ આપણુ પહેલુ કર્તવ્ય છે. પાટલા ઉપર સ્વસ્થતામા પહેલાજ એકાગ્રતાથી બેસવાની ટેવ પાડતા અગાઉ એક સહેલી રીત કહેવામા આવે છે ખુરશી ઉપર એકાન્તમા આપણા બધા ગાત્રો શિથિલ (ઢીલા) રાખી, ગમે તે એકજ વિચાર કરતા પાંચ મિનિટ પડવુ. આ સ્થિતિમાં શરીરના કોઇપણ ભાગને ખેચતાણ આવવી ન જોઇએ. અગર તેમા સ્ફુર્તિ પણ આવવી ન જોઇએ. આ વાત પુસ્તકમાં વાચતા સહેલી જણાય; તો પણ કૃતિમાં—અનુભવમા આણતાં તે જરૂ કઠણ છે, એમ જણાઇ આવશે. આવી રીતના અભ્યાસનો પાંચથી પચાસ મિનિટ સુધીનો વખત વધશે ત્યારે તે માણસ એકાગ્રતામા વિચાર કરવાની, અને તે વિચાર પ્રમાણે કૃત કરીને આ વિષયમા વિજય મેળવવાની લાયકાતવાળો થયો એમ સમજવુ.

આવી જાતનો અભ્યાસ જેને જેવી રીતે ફાવે, તેણે તેવી રીતે

કરવો પાટલા ઉપર, અગર આસનીયા ઉપર બેસીને કરવો. ખુરસી ઉપર અગર કઝીચેર ઉપર પડીને જોઇએ તો કરવો. અગર બિછાના ઉપર પડીને કરવો. ઉંઘ એ આ અભ્યાસમા રાક્ષસી–વિઘ્નરૂપ છે તે ન આવે તેમ કરવાની બરાબર કાળજી રાખવી જોઇએ નહિ તો બધોજ ધબડકો વળી જશે !

૨ એકાદી ખુરસી અગર પાટલો અથવા તો આસનીયુ એના ઉપર બરાબર ટટાર (Errect) બેસવુ અને પોતાનો એક હાથ ખભા પાસે સમપાતળીમા આવે એવી રીતે ઉપાડવો. પછી તે હાથના કરેલા ટટાર આગળામાની વચલી આગળીના ટેરવા ઉપર આપણી નજર મેળવવી. હાથને જરા પણ હલવા દેવો ન હ એક મિનિટ સુધી નજર ચોટાડયા પછી, બીજો હાથ એ પેલા હાથની માફક ટટાર કરીને તેની વચલી આંગળી ઉપર એક મિનિટ નજર ચોટાડી રાખવી. આવી રીતે વારવાર કરવાથી તમારી નજરે જે કાઇ વિલક્ષણતા દેખાશે, તેનુ જો અહ વર્ણન આપવામા આવે તો એ અભ્યાસ તમે કરશો નહિ અને એ વર્ણન વાચીનેજ સ્વસ્થ બેસશો માટે તે અહી લખવામા આવતું નથી. શ્રમ રહિતના તૈયાર મળતા ફાયદાની લાલસા સારી નથી શ્રમથી મેળવેલ ફાયદો ભોગવવો એજ શ્રેયસ્કર છે

આ હાથની કસરત માફકજ પગ, નાક, ભમરનો મધ્યબિન્દુ ડીંચણુ વગેરેનો અભ્યાસ કરવો. તેનાથી પણ ઘણી મોટી ફળ પ્રાપ્તિ થશે

૩ આખો દિવસ રાત્રિ આવી રીતે પોતાનુ શરીર શિથિલાવસ્થામાં રાખવાનો પ્રયાસ કરવો. શરીરના કોઇપણ ભાગ ઉપર ખેચ કે આચકો બેસે એવા શ્રમ કોઇ દવસ કરવા નાહ આ એક રાજયોગનું લક્ષણ છે. એ યોગ આની વિરૂદ્ધ દિશાનો છે. ટેવને લીધે જે દુર્ગુણો આપણામા ઘર કરી બેઠેલા હોય તેનો ત્યાગ કરવો. કારણ આત્મશક્તિ જોરદાર–તીવ્ર બનાવવાના માર્ગમાના તે ભયંકર કાટારૂપ રૂઓ છે.

(૩૫)

સ્વેચ્છા પ્રમાણે અવયવોનો ઉપયોગ.

(Contrelling volantary masoulary movements by the will)

ખુરસી ઉપર બેસીને, ટેબલ ઉપર પોતાના હાથના પંજાની મુઠી વાળીને મુકવી અને તેના ઉપર પોતાની દ્રષ્ટી ચોંટાડવી થોડી વારે મુઠીનો અંગુઠો ઉઘાડવો અને એક પછી એક એમ બધા આગળા ખુલ્લા કરવા પણ દરેક આગળુ છોડતી-ઉઘાડતી વખતે તમારી નજર, એ મુઠીના આગળાની હાલચાલ ઉપર ઘણીજ સુક્ષ્મ રીતે (જેમકે તે આગળાંની હાલચાલ એટલે કાંઇ વિશિષ્ટ બાબતજ બની આવે છે-એવી ભાવનાથી) દ્રઢતાથી ચોંટી રહેવી જોઇએ. આ રીતે ડાબા અને જમણા હાથની બન્ને મુઠીઓનો એક પછી બીજી એવી રીતે હમેશા પાચવાર ચાળવવાનો અભ્યાસ કરવો. આ અભ્યાસ કરતી વખતે તમને કંટાળો આવે તોપણ તેને જતો નજ કરશો. કારણ આ અભ્યાસથી તમે એકાગ્રતાપૂર્વક ગમે તે વસ્તુ ઉપર પોતાની નજર ઘણી જોરદારીથી ફેરવીને તેને પોતાના કાબુમા સહેજે આણી શકશો. આ અભ્યાસ કરતી વખતે એક વાત ખાસ ધ્યાનમા રાખવાની છે કે પોતાની નજર જરાપણ ચંચલ થવા દેવી નહિ જો નજર ચંચલ બનશે તો આ અભ્યાસના ફાયદાનો તમારાથી ભંગ થઇ જશે.



(૩૬)

કોઇપણ વસ્તુ ઉપર પોતાનો એકાગ્રતા ભરેલ વિચાર કેમ ચલાવવો ?

(How to consentrate owr attention upon some material abject not ooseeted with oursdow)

જે કોઇક વસ્તુનો આપણી સાથે કોઇ જાતનો સબંધ નથી, એવી વસ્તુ ઉપર આપણો વિચાર એકાગ્રપણે શી રીતે જમાવવો એ હવે કહેવામા આવે છે. હાથમા એક નજીની વસ્તુ જેવી એક ટાકણી

જ લ્યો. તે લઇને કોઇ શાન્ત સ્થળે એકાન્તમા બેસવુ. પછી તે ટાકણી એ શુ છે? શાની બનાવેલ છે? કોણે તૈયાર કરી છે? તેનાથી શુ ફાયદા છે? વગેરે એ ટાકણી વિષેના જુદા જુદા વીચારો, તેના ઉપર પોતાની દ્રષ્ટિ સ્થિર લગાડીને કરતા બેસવુ. જગતમા બસ ટાકણી અને તમે પોતે જાણે બેજ વસ્તુ કેમ હો! અને બધુ જગત શુન્ય છે, એવી આપણી ભાવના તે વખતે થએલી હોવી જોઇએ. આયુષ્યમાનું જે કાઇ સર્વસ્વ તે બધુ એ ટાકણીજ છે, અને તેના વિના બીજી કોઇ વસ્તુ અસ્તિત્વમા નથી એમજ તમે તે વખતે ચોકકસ માનેલુ હોવુ જોઇએ

તમારૂ ચચલ મન તમને તે વિચારથી દુર કરવાનો વખતો વખત મોહ ઉપજાવશે તમારા વિચાર ઉપરથી તમને ખસેડવાને તમારૂં ચચલ મન તમને બીજી બાબત ઉપર ખેચી જવાનો જોસબધ પ્રયત્ન કરશે, ગમે તે થાય તોપણ તમે તમારા એ નિશ્ચિત વિચારપરથી બદલાતા નહી. આવી રીતે હમેશા એકાન્તમા એકાગ્રતા પૂર્વક કેટલોક વખત વિચાર કરવાની ટેવ પાડવાથી તમારી ઇચ્છા શકિત (will power) ઘણીજ મજબુત થશે અને તમે આખરે મકકમ વીચારોના એક ખજાના રૂપજ થઇ પડશો. આ અભ્યાસથી તમારી બધી જાતની ચિતાઓ અને મોહ દૂર થશે. અને તમે દ્રઢ નિશ્ચયવાળા બનશો. આ અભ્યાસથી તમારી ધારેલી વસ્તુઓનો તમને લાભ થશે આ અભ્યાસથી તમે તમારી વિચાર શકિતના કિરણો ગમે તે વસ્તુ ઉપર ફેકીને તે વસ્તુને પોતાની બનાવી શકશો.

---

(૩૭)

હા અને ના.]

(Affirmations and Denials)

માનસ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરનારાએ પોતાના જ્ઞાનની પરીક્ષા કરીને વિજય મેળવી લેવા માટે પોતેજ એકાદ પોતાની ઇચ્છા પૂર્ણ થવા માટે વાકય તૈયાર કરી, તે ઇચ્છાશકિત વડે દ્રઢ કરવુ. તે વાકય ઉપર પોતાનુ ચિત એકાગ્ર બનાવવું. એટલેજ હકારનો (Affimations) વીજય મલ્યાનું તમારી નજરે આવશે પોતેજ પોતામાના

દુર્ગુણોને કાઢી નાખવા એનેજ નકાર (Denials) કહે છે. આગળ આપેલા એકવીસ વાક્યો વિષે એકાગ્રમનથી તે પોતાના હૃદયમા દૃઢ રીતે જકડી દેવાથી (Consentration) ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

૧ મારૂં મન એ માલિક નથી ને વિચાર એ મારી શક્તિ છે.

૨ આકર્ષણ શક્તિના અનુરોધ પ્રમાણે હુ વર્તતો હોઇને, મહાન શાન્તતામા સ્વાભાવિક ઇશ્વરી શક્તિ હુ મેળવીશ

૩ હુ પરમેશ્વરી શકિતથી પરિપ્લુત હોઇને, હુ એજ શકિતનો અશ હોવાથી મારૂ કોઇનાથી પણ બુરૂ થઇ શકનાર નથી.

૪ હુ ઇશ્વર જેવોજ નિર્માણ થએલ છુ.

૫ હું અમરપણાના તત્વમાંનોજ એક અશ છુ.

૬ હું જે વસ્તુની ઇચ્છા કરીશ, તે મને જરૂર મળશે.

૭ સઘળા મારાપર પ્રીતિ રાખે છે ને મદદ કરે છે.

૮ મારા ઉપર વિશ્વાસ રાખી સઘળા મારૂં કહેવું કબુલ કરે છે.

૯ દરેકનુ મન મારા તરફ ખેચાએલ છે.

૧૦ પુરાવા વિના હુ કોઇનો દોષ માનતો નથી. અને બન્ને પક્ષના કહેવા ઉપર વિચાર કર્યાં વિના મારો મત હુ પ્રગટ કરતો નથી.

૧૧ પ્રત્યેક વસ્તુ વિષે ઘણુજ સૂક્ષ્મજ્ઞાન મેળવવામા મને બહુ આનદ થાય છે અને તેથીજ હુ એ દિશામાં પ્રયત્ન કરતો રહુ છુ.

૧૨ હુ દૃઢ નિશ્ચયી, સપૂર્ણ વિચારવાળો અને સશકત છુ.

૧૩ હુ ઉત્સાહપૂર્ણ છુ અને જીવન–ચૈતન્યથી પરિપ્લુત છુ.

૧૪ હુ પુરી હિંમતવાળો હોઇને કોઇનાથી અને કશાથી પણ ડરતો નથી.

૧૫ મને કોઈ છેતરી શકે નહિ, મારાપર કોઇ દબાણ કરી

શકે નહિ મને કેાઇ ડરાવી શકે નહિ, અને મારી કેાઇ મશ્કરી પણ કરી શકે નહિ

૧૬ મને જે સીધુ અને વાજબી દેખાશે તેજ હુ કરવાને.

૧૭ હુ મારા કામમા મસ્ત રહુ છુ. તેજ માફક દરેકે પેાતપેાતાના કામમા મશગુલ રહેવુ જોઇએ એવી મારી ઇચ્છા છે

૧૮ હુ જે કાંઇ ખાઉં છુ, તેનાથી મને ઘણુ કૌવત મળે છે અને નવી જુવાની પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૯ હુ કેાઇ દિવસ ચીડાતેા નથી અને પ્રત્યેક વાત શાન્ત ચિત્તથી કરૂ છુ

૨૦ હું પ્રત્યેક વસ્તુના ઉત્તમ ભાગ તરફજ ધ્યાન આપીને હમેશાં આનદમા રહુ છુ.

૨૧ દરેક જણુ મારેા મિત્ર છે એમ હુ માનુ છુ.

ઉપરેાક્ત એકવીશ વાકયેા તમારા હૃદયમા બરાબર અંકીત થાય એટલે પછી આગળના દશ વાક્યેા બરાબર અકીત કરશેા.

૧ હુ પરમાત્મ સ્વરૂપ છુ
૨ પરમાત્મા હુ પેાતેજ છુ.
૩ પરમાત્મા હુજ હેાવાથી હુ આનદ સ્વરૂપ છુ
૪ સઘળુ વિશ્વ મારૂજ છે.
૫ નામ ને રૂપાત્મક ભેદ પેદા કરનારેા હું પેાતેજ છું.
૬ મારી ભેદભાવનાનેા હુજ નાશ કરીશ.
૭ હુજ સઘળુ હેાવાથી મારે કેાઇની ભીતી નથી.
૮ ચિન્તાનું મારી પાસે નામજ નથી.
૯ આત્મા અવિનાશી અને અખડ છે.
૧૦ સઘળે સ્થળે આનદનુંજ સામ્રાજ્ય પ્રસરેલું છે.

આવી રીતે એકવીશ અને દશ મળી એકત્રીશ વાકયેાનું મનમાં દ્રઢીકરણુ થવાથી આપણા ઇચ્છિત કાર્યમા આપણને સિદ્ધિ મેળવી લેવાની સંપૂર્ણ શક્તિ આપણામાં ઉત્પન્ન થાય છે

નકારથી (Denials) એટલે હું દુબળો છુ, મારાથી શુ થઇ શકે, હુ શુ કરૂં ? હુ પરાધીન છુ, નશીબ કરે તે ખરૂ ! આવા વીચારોનું દબાણુ મન ઉપર કોઇ દિવસ થવા દેવુ નહિ તેનાથી હમેશા અનિષ્ટ બાબતો બનતી રહીને દુર્ગુણોનો વધારો થતો રહે છે.

આ માનસવિદ્યામાં સૂર્યનારાયણુની શક્તિની વધારે આવશ્યકતા રહે છે. સૂર્યારાધનાજ વધારે પ્રમુખપણે કરવી જોઇએ. સૂર્યચક્ર (Salar hlesens) એ શું છે, તેનો ટુકામા વિચાર કરીએ સૂર્યચક્રના સબધે વિચાર કરતાં પહેલા શારીર-શાસ્ત્ર વિષે (Physiology) અમારે થોડો ખુલાસો કરવાની જરૂર છે કારણુ આત્મજ્ઞાન-શાસ્ત્રમા (Psychology) તેની માહિતી હોવી એ અગત્યનું છે. શરીરમાના સઘળા જ્ઞાન તતુઓનું મુખ્ય ઠેકાણું જેવી રીતે માથામાના મસ્તિષ્કમા હોય છે, તેવીજ રીતે સૂર્યચક્રનું મુખ્ય ઠેકાણુ પેટમાં હોય છે તે સ્થાનને ઇંગ્રેજીમા (Abdominal) brain) એટલે ઉદરસ્થ બ્રેન (મગજ) એમ કહે છે એજ માનવીના શરીરરૂપી જગતમાનો સૂર્ય છે.

હવે આ શરીરસ્થ સૂર્ય કેવી રીતે પ્રકાશીત કરી શકાય છે તે જોઇએ આકાશમાનો સૂર્ય જેવી રીતે ગરીબ કે શ્રીમાન તરફ નહિ જોતા, તેમ કોઇ પણુ જાતની નિન્દા કે વખાણુની પર્વા નહિ કરતા પોતાનુ કામ નિયમિતપણે કરતો રહે છે, તેવીજ રીતે આપણા પેટમાના નાભી કમલમાનો સૂર્ય પોતાનુ કામ પ્રત્યેકના ઉદરરૂપી જગતમા હમેશા કરતો રહે છે આકાશમા વાદળા થાય છે ત્યારે અથવા ડમરી ચડી હોય છે, ત્યારે સૂર્યપ્રકાશ જેમ થોડીવારમા ઝાંખો પડી ગયા જેવો જણાય છે, તેવીજ રીતે આપણા માનસિક વાતાવરણમા દુર્બુદ્ધિનું વાવાઝોડું વધ્યું હોતા, અગર દુષ્કર્મોની ડમરીનો પ્રકોપ થયો હોતાં, આપણા નાભિકમલસ્થ સૂર્યનુ તેજ ઓછું થએલુ જણાય છે. પણ તે આકાશમાનાં સૂર્યની જેમજ ખરી રીતે ઓછુ થએલ હોતુ નથી જ્ઞાનમાર્ગનું અવલંબન કરી એકાગ્રતાના દઢ વિચારથી એકાન્તમા સમાધિ ચડાવી તે નાભિકમલસ્થ સૂર્યનારાયણુ સાથે એકતાનપણું કરી લેવુ જોઇએ છીએ. તે એકાત્મપણું ગાયત્રી મત્રનો અર્થ સમજી લઇ, તે મંત્રનો સમાધિ વખતે ઉપયોગ કરવાથી થઇ શકે છે. અને સૂર્યનારાયણુને બાર દડવત

કરવનં' હમેશના પરિપાઠીથી તે જ્ઞાન વિદ્યુતાકર્ષણ માફક મનમા ઉત્પન્ન થઇને, તે નાભિકમલસ્થ સૂર્યચક્રમા આપણું મન દાખલ થવા યેાગ્ય બને છે. આ સૂર્યચક્રમા આપણું મન આવી રીતે દાખલ થયું હેાતા, આપણામાં નિર્માણ શક્તિ (Creative power) પેદા થાય છે. તેજ શક્તિમા અતર્ગત નાશ શક્તિ (Distractive) પણ વસેલી હેાય છે.

દરેક અવયવમા જેમ જુદા જુદા સ્નાયુ હેાઇને તેમાના જ્ઞાન તંતુ-જીવનશક્તિને (Vital energy) વધારવામા મદદ કરે છે. અને (Telephone exchange) મગજને તે વિષેની પેાતાના સૂત્ર દૂતેા તરફથી બાતમી પહેાચાડે છે તેવીજ રીતે સૂર્યચક્ર એ પણ પેાતાનુ કામ નાભિ મડલમા રહી કરતું હેાય છે તે જીવનશક્તિ (Vital force) વધારીને દેહના દરેક ભાગમા તેના પેાતાના કિરણેા ફેંકીને વધારેા કરે છે શરીરમાંની નળીયેાની જાળમાથી (Thorough the net work of nerves) તે પેાતાના કિરણેા લાગલાગટ પ્રકાશિત રાખે છે એ માનવી જીવનનુ આધપેાષક છે માતાના પેટમા બાલક હેાતાં, તેના શરીરમાના લેાહીપર તે બાલક પેાતાનુ પેાષણ જે એક નાળ નામના (Nevalcurd) સ્નાયુ તરફથી કરી લેતું રહે છે, તેજ રવિચક્રનુ સ્થાન છે. માનવીના શરીરમા દુર્ગુણેાની ઉત્પત્તિ થતાં આ ચક્ર સકુચિત થાય છે. અને તેથી માણસ દુબળેા પડે છે. માટે દુર્ગુણેાનેા કેાઇપણ પ્રકારે ત્યાગ કરવેા એજ ઇષ્ટ છે

રવિચક્ર એ જ્ઞાનતતુઓમા જ્યારે બળ પેદા કરે છે, ત્યારે સ્નાયુમા (Mucons memberansus surface) વધારેા થઇને ચામડીમાના જ્ઞાનતતુ તરફથી તેનું આવિષ્કરણ થાય છે. અને શરીર પ્રફુલ્લિત અને પ્રસન્ન દેખાય છે. સર્પના ફરતુ જેમ તેના તેજનું વલય (કુડાળુ) દેખાય છે તેવીજ રીતે માણસના ફરતુ પણ એક જાતનું તેજેામય વર્તુલ ઉત્પન્ન થઇને તેમાં જગત મેાહ પામે તેવું આકર્ષણ રહે છે.

સાધુ, સત, મહાત્માઓમા આ સૂર્યચક્રનેાજ ચમત્કાર હેાય છે. એજ તેમની પાસેથી તેમની ઇચ્છાશક્તિના બળ ઉપર અમે તે કામેા કરાવી શકે છે. સાધુ મહાત્માઓના હસ્તસ્પર્શથી, અથવા નજરથી

મહાન રોગો મટી ગયાનું, અને માણસને અશક્ય એવી બાબતો બનાવી દીધાનું આપણે સાંભળીએ છીએ અને જોઇએ છીએ; તેનું ખરૂ કારણ આ રવિચક્રજ છે! આ ચક્રના કિરણ વડે મનોગત વિચાર ગમે ત્યાં ફેંકી શકાય છે. અને તેનાથી ગમે તેવુ કામ કરાવી શકાય છે.

આ રવિચક્ર માનવીના મસ્તિષ્કનું તાબેદાર હોય છે. માણસના મસ્તિષ્કમા આવનારા વિચારોના કામો પૂર્ણ કરવાને આ ચક્ર તૈયાર હોય છે આ રવિચક્રના પ્રકાશનો કોઇપણ વિચારમા મગજ ઉપયોગ કરી લેતું નથી, એવો એક પણ વિચાર હોતો નથી રવિચક્રના પ્રકાશનો જો ઉપયોગ ન કરવામા આવે, તો વિચાર અંધારામાં રહીને તે પ્રકાશમા આવવો શક્ય નથી. આવી રીતે પોતાને સુખી કે દુઃખી દશામા રાખનાર આ સૂર્યચક્ર એટલે તમારા તમે પોતેજ છો

રવિચક્રનુ જે પ્રત્યેક ક્ષણે વધવું કે ઘટવું થાય છે, તે બધું મગજની નોકરી બજાવવા માટેજ થાય છે મગજમાંનો એકાદો નાનો વિચાર પણ રવિચક્ર તરફથીજ ઉદ્દભવે છે. અને તેનો જવાબ પણ તેના તરફથી મળે છે તમારા કોઇ આળસ ભર્યાં શબ્દ માટે તમે કેવી રીતે અને શુ કરવા જવાબદાર હો છો, એનું તમે કારણ કહેશો કે? જીવના આસમય દેહમા બનવાવાળી બાબતોનું યોગ્ય પારિતોષિક જે તમને હરઘડી મળતુ હોય છે, તેનું પણ કારણ શું? તમે કલ્પના સૃષ્ટિમા જેવુ વાવો છો, તેવુંજ દેહમા ઉગી નીકળે છે. તેમજ તમે અમાઉ કલ્પનામા વાવી મૂક્યું છે, તે તમને હાલમા મળતુ રહે છે.

જગતમાની આકર્ષણ શક્તિ બહુ વિલક્ષણ છે. તે દરેક તરફથી જુદે જુદે રસ્તે વપરાય છે દુર્ગુણ, સદ્દગુણ, હર્ષ શોક વગેરે તરફ જેટલી અને જે રસ્તે મનની પ્રવૃત્તિ થશે તદ્રુપ તે શક્તિ બને છે. જગત એ પરમેશ્વરે માનવી આગળ અરીસા જેવું મૂકેલ છે. તેનો ઉપયોગ પોતાના યોગ્યાયોગ્ય વિચાર—શક્તિના બળ ઉપર પ્રત્યેકે કરી લેવો, એવી ઇશ્વરેચ્છા છે. અને તેથી તે પ્રમાણે વર્તવું એજ યોગ્ય છે.

---

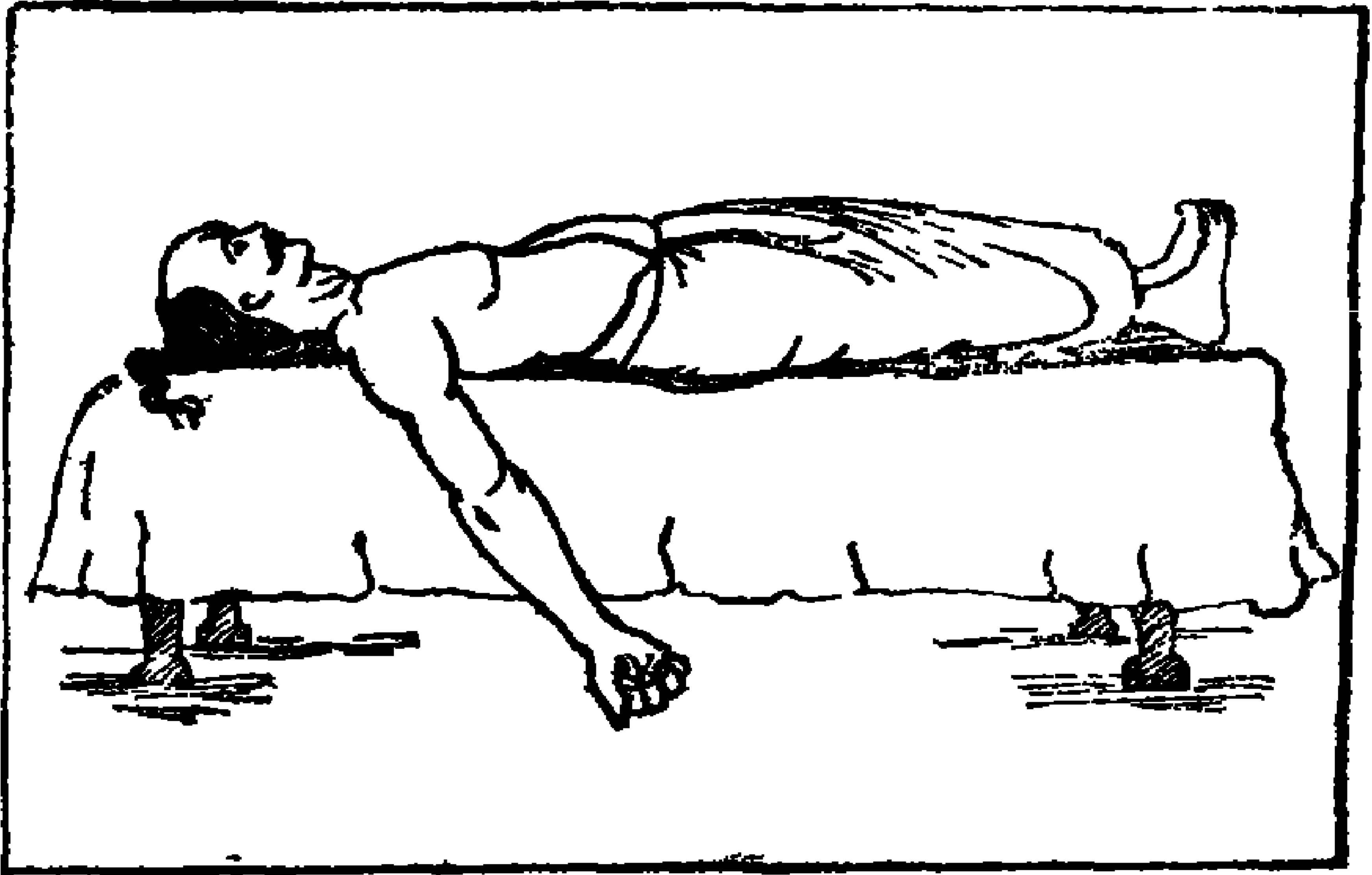
(૩૮)

વિચાર, શ્વાસ અને કાર્ય એ એકજ છે

વિચાર એટલેજ કાર્ય અને કાર્ય એટલેજ વિચાર છે. તેજ પ્રમાણે શ્વાસ લેવો એટલે વિચાર કરવો, અને વિચાર કરવો એટલેજ શ્વાસ લેવો એ છે. એજ ન્યાયે શ્વાસ છોડવો એટલે વિચાર ફેંકવો એમ કહી શકાય. (Thought is motion and motion is thought. Breathing is thinking and thinking is breathing) વિચાર વિના માણસ શ્વાસ લઇ શકતો નથી. શ્વાસ લેતી વખત વિચાર કરવોજ પડે આ વાત વિચાર કરતા સહજે સમજાય તેવી છે. એજ માફક આપણાથી જે ક્રિયા કરાય છે, તે વિચાર વિના કોઇ દિવસ થતી નથી. શ્વાસની મદદથી મહાન સાધુ-સંતોએ અનેક ચમત્કારો બતાવ્યા છે સંતોના શબ્દો સાચા થાય છે તેનો અર્થ આ શ્વાસની પ્રક્રિયાજ છે શ્વાસ એ હમેશા પેટમાની દુષિત હવા બહાર કાઢતો હોય છે. અને બહારની સ્વચ્છ હવા અંદર લે છે. (Hydrogen & axygen) શ્વાસ અને વિચારનુ પરિણામ જે કાર્ય, તે ચૈતન્યરૂપે કરી દેનાર એજ રવિચક્ર છે

અહી સુધી રવિચક્રના વિષે વિસ્તારપૂર્વક માહેતી આપી. હવે આગળ એ ચક્ર સાધ્ય કરી લીધા પછી તેના કિરણો સ્વેચ્છા માફક આકર્ષણ માટે બહાર કેમ ફેંકવા તેની માહેતી કહેવામા આવે છે.(ચિત્ર જુઓ)

ચિત્રમા બતાવ્યા મુજબ છાતી બહાર કાઢીને શરીર ઉપરના કપડા ઉતારી સુકી ટટાર થઇને સુવુ. ઓશીકે કાઇ પણ ન રાખવુ. શરીર ઉપરના કપડા ઉતારી મૂકવાની ઇચ્છા ન હોય તો તે બિલકુલ ઢીલા મૂકવા પાંચ મિનિટ આંખો મીંચીને વદન શાન્ત ચિત્ત વડે એકાગ્ર સ્થિતિમા પડવુ આ વખતમા મનને બિલકુલ વિચાર વિનાનુ બનાવવું જોઇએ (Make your mind quite blank) પછી ધીરેધીરે ડાબા નસકોરામાથી લાંબો શ્વાસ „ અંદર ખેંચવો. તેનુ બે મિનિટ સ્તભન કરવું. પછી ધીરે ધીરે તે જમણા નસકોરામાંથી બહાર છોડવો. શ્વાસનુ જ્યારે રૂધન કરશો, ત્યારે તમારે જે વિચાર કરવો હોય તેનો તે વખતે મનમા ઉચ્ચાર કરવો. પછી મન ધાર્યું કામ કરવાની આશાએ તે શ્વાસને જમણા નસકોરામાથી છોડીને



રવિ ચક્રનો વિકાસ.

ચિત્રમા બતાવ્યા મુજબ છાતી બહાર કાઢીને શરીર ઉપરના કપડા તદન ઉતારી ટટ્ટાર થઇને સુવું અગર કપડાં ઢીલાં મૂકવાં અને પાંચ મીનીટ આંખો મીંચીને શાંત ચિત્તવડે એકાગ્ર સ્થિતિમા પડી રહેવુ. (પૃષ્ઠ ૫૬)

Shanker P Press, Surat

શ્વાસને કુંભક કરતી વખતે સૂર્યચક્રને માનસિક પ્રણિપાત કરીને તેનીજ આજ્ઞા વડે ધારેલું કાર્ય સિદ્ધ થાઓ એમ રેચક વખતે મનમા બોલવુ આવી રીતે રેચક, કુંભક અને પૂરક એમ લોમ વિલોમથી ત્રણવાર કૃતિ એક અઠવાડીયુ હમેશા કરવાથી મન ધારેલી મુરાદ હાસલ થાય છે.

આવી જાતના પ્રયોગ કરતી વખત હમેશા એકવાત ધ્યાનમા રાખવી જોઇએ કે આ પ્રયોગનો ઉપયોગ જારણ, મારણ, ઉચ્ચાટણ વગેરે દુષ્ટ કૃત્યોમા કરવાથી આખરે તેનું દુઃખદાયક ફળ પોતાનેજ ભોગવવુ પડે છે. અને સુવિદ્યાનો ઉપયોગ કુવિદ્યામા કરવાથી જગતમા હાસી અને છી. થુ, ને પાત્ર થવુ પડે છે. કારણ રવિતેજ એ પોતે નિષ્કલંક હોઇને તેજસ્વી છે. અને તેથીજ તેની પ્રકૃતિ ખરાબ રસ્તે અધઃપાતદાયક માર્ગે કોઇ દીવસ થઇ શકતી નથી. એટલા માટે તેના પર બળાત્કાર કરવાથી તેનું ઉલટુ પરીણામ આવે તેમા નવાઈ શી !



(૩૪)

અંતર્ગત વિચારો સરલ શબ્દોથી કેવી રીતે ફેંકવા ?

આ રીતિ સઘળાથી બહુ શ્રેષ્ઠ છે, પણ છે સાધવાને ઇચ્છાશક્તિ ઘણીજ જોસવાળી અને દૃઢ હોવી જોઇએ આ પ્રયોગમા કોઇ આકૃતિ (Image) માર્ફત અગર કોઇ સુંદર વસ્તુ માર્ફત–'જા ફૂલાણું કામ કર.' અથવા 'જા ફૂલાણી જગ્યાએ જઇને રહે. અને અમુક કામ કર.' એવો સદેશો મોકલવો પડે છે. જેવી ઇચ્છાશક્તિ ઘણીજ વધારે પ્રબળ હશે, તેનાથીજ આ ક્રિયા બની શકશે માનસીક વાચન (mind reading) એ પ્રકરણમા આ વિષેની સાધંત હકીકત આપવામા આવી છે. તેમાં કહ્યા મુજબ બરાબર પ્રયોગ કરવાથી ગમે તે વાત સાબીત કરી લઇ શકાય છે. એ બાબતમા બેત્રણ દાખલા આગળ આપ્યા છે. તે પ્રમાણે અભ્યાસ કર્યો હોતા, તેમાના ખરાપણા વિષેની ખાત્રી થાય છે તેના વડે જગતનું જ્ઞાન મળીને એ બાબતમા જોઇએ તે સહેજે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

ધારો કે તમે ટ્રામમા, નાટકશાળામા, અગર કોઇ અજાણ્યા મંડળમા બેઠા છો. તમારાથી ચાર કે પાચ હાથના છેટે કોઇ બેઠેલા માણસની ડોકના પાછલા ભાગ ઉપર તમારે તમારી એકાગ્રદૃષ્ટિ સ્થીર કરવી પછી પોતાની પ્રબળ ઇચ્છાથી તેના ઉપર પોતાનો મનોગત 'ચાલ મારા તરફ મોઢુ ફેરવીને જો' એવો સંદેશ છોડવો. આવી રીતે સ્થિર નજરથી શાન્તતાપૂર્વક તમે તેના તરફ વિચાર લ્હરીને ફેંકવાથી તે પાચ મિનિટની અંદર તમારા તરફ ફરીને જોવા લાગશે. તમારી ઇચ્છાશક્તિની જેવી દૃઢ પ્રેરણા હશે, તેજ પ્રમાણમા તમે વિજય મેળવશો. જેટલી નજર સ્થિર અને મનોનિગ્રહ દૃઢ હશે, તેટલો ત્વરિત વિજય મળશે. તમને કદાચ એમા વિજય ન મળે તો તેથી વિદ્યાને દોષ આપશો નહિ. પણ તમારીજ તેમા કમતરતા સમજજો. કારણ તેમા તમારી ઇચ્છાશક્તિ જોઇએ તેટલી દૃઢ નહિ હોવાથી તમને તેમા વિજય મળેલ નથી હોતો, એજ વાત સાચી હોય છે. એટલા માટે તમારે પ્રયત્નને છોડવો નહિ. તમને પ્રયત્નના અંતે જશ મળ્યા વિના રહેશેજ નહિ. આ રીતી પ્રમાણે વિચારો ફેંકવાથી પ્રત્યેકનેજ એકદમ ફળની પ્રાપ્તિ થાય એવું કાંઇ નથી. એટલા માટે ધીરજ રાખી વિશ્વાસથી કોઇપણ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ એટલે તે સિદ્ધ થવાનીજ. નજીવી વાતો પણ આપણા મનમા ઠસવાને યાતો દૃઢ રીતે ચોઢવાને કઠીણ જણાય છે, તેનું કારણ આપણુ મન બહુ ઉતાવળીયું તેમ અસ્થિર ને જીદ્દી હોય છે એજ છે.

આવીજ રીતે-રસ્તેથી તમારા સામેથી આવનારા માણસના નેત્રોપર તમે તમારી ઇચ્છા શક્તિ શાન્તતાથી અને દૃઢ નજરથી ફેકીને, તેણે પોતાની અમુક બાજુએથીજ જવું, અગર તો પોતા સામે આવીને તેણે આપણા મનમાનોજ શબ્દ ઉચ્ચારવો જોઇએ, એવો સંદેશો મોકલવાથી તેવીજ રીતે થવાનું તમને જણાઇ આવશે.

હવે બીજી બાબત કહેવામા આવે છે. તમે જે પાણીમા, ખાવાના પદાર્થમા, કાગળમા, કપડામા અથવા ગમે તે કોઇ ચીજમા જે તમારા વિચાર કિરણો છોડેલા હશે, તે વસ્તુ જેના તરફ ઉપયોગ કરવાને તમે આપશો. તે તેણે લીધા પછી તમે તેમા મુકેલ ઇચ્છા

શક્તિએ વિજય મેળવ્યો છે એવુ તમને જણાઇ આવશે, આ રસ્તેથી રાજાની મુલાકાત, રાજકીય કામો, અને બારીક રાજ્ય પ્રપંચો વગેરે ગમે તે વાત સાધ્ય કરી શકાય છે.

આ વિદ્યા મેળવી લેવા માટે સાંસારિક ઉપાધિમા રહીને પણ શાન્ત ચિત્તના બનો. અને ઘણા પ્રેમથી અભ્યાસ કરો ધોધાટ એટલે શક્તિ નહિ. ધાંધલીયાપણું એટલે જોસ નહિ. ઉતાવળીયાપણું એટલે ત્વરા નહિ આવા સ્વભાવવાળા કરતા—શાન્ત, ધીર, ગંભીર, હિંમતવાન પ્રેમાળ ઉત્સાહિ અને ભાવિક એવા સ્વભાવના જે માણુસ હશે તેજ માણુસ (તેના વીરૂદ્ધ સ્વભાવના માણુસ કરતા) ધારેલ સ્થળે પહેલા જઇ પહોચશે. વિશ્વાસ આશા અને શાન્તપણાની મામણી એ ત્રિગુણાત્મક જોસવાળી શકિત તેને જો માણુસ ઓળખશે તો જગતમાંની ઘણી બાબતોને ઉકેલી શકશે મૂખીએ લાગેલ હોય, તેનો શાણો હોય તે સ્વીકાર કરે છે. કેમકે તે તેને પારખી શકે છે, કીડાઓની જેમ કેવળ પેટ પાછળ પડોમા. પોતાને કમનસીબ જાણીને નાહક ઇશ્વરની દયા માગો મા. પોતાને પાપી જાણી હમેશનો પોતે ભૂમીપર ભાર છીએ એવુ માની લ્યો મા. નહિ—હજારવાર નહિ—લાખો વખત નહિ એમ ચોક્કસ ધારી હિમતથી પોતાના પગભેર ઉભા રહો. પોતાનુ મૂખમડળ ઉંચુ રાખો. અને નીલા રંગના નભો મડલ તરફ સ્થિરતાથી ખભા પાછળ કરીને જુઓ તમે તમારા આતરડા કુદરતી સુગધિથી ભરો અને કહો કે.—

"અગમ્ય, અતર્ક્ય, અને અનત એવુ જે ઇશ્વરી જ્ઞાન, તે મારા શરીરમાં પ્રવેશીને તેણે મારૂ મન પ્રકાશિત બનાવવુ જોઇએ. પ્રભુના જ્ઞાનમા મને સ્થાન મળજો. ઇશ્વર એ સાર્વત્રિક શકિત હોઇને, તે તેણેજ પેદા કરેલા સઘળામાં સ્થિત છે. હે જગતને ઉત્પન્ન કર્ત્તા ! મને ડાહ્યો બનાવ. મને સશકત બનાવ. મને પવિત્ર કર, અને સર્વજ્ઞ બનાવ, મને મારા વિષેની ઉત્તમ એવી શકિત આપ. કારણ તેજ મને અસ્તિત્વ આપેલ હોઈ, મને આવા ઘરમાં રહેવાની આજ્ઞા આપી છે. મને મારા સાચા હકકો, સુખ અને સઘ સ્ત એની ઓળખાણ કરાવી દે. તે જે કુદરતી કાયદા કર્યા

છે, તેની બરાબર સમજ પડવા માટે મને જ્ઞાન દે. તુ તારૂ પોતાનુ જ્ઞાન મને આપીને મારા આત્માને સુશોભિત બનાવ અને હુ પવિત્રપણાના બળ ઉપર ઉભો રહુ એમ કર; હુ જ્યારે તને વિનંતિપૂર્વક બોલાવુ ત્યારે હે તું જગન્નિયતા! મારી હાક સાભળીને મારા કાર્ય માટે મારી પાસે કૃપા કરીને આવ "

તમે કોઇના માટે ખરાબ વિચાર કરશો નહિ કારણ તેમા તમારૂ પોતાનુજ નુકસાન થવાનુ છે. આ વિદ્યાના પ્રભાવ વડે તમારા શરીરમા આવનારી શકિતનો વ્યય બીજાના અહિત માટે આવી રીતે કરશો નહિ. પણ તમે તમારા માટેજ સારા કામોમા તેનો ઉપયોગ કરશો તેનાથીજ તમને સુખ મળશે

માનવીનુ માનવી સબંધીનુ કર્ત્તવ્ય એક જુના લેખકે આગળ કહેલા શબ્દોમા લખ્યુ છે. તે શબ્દો પ્રત્યેક ઘરના બારણા ઉપર સોનેરી અક્ષરો વડે લખી રાખવા લાયક છે તે શબ્દો —

"Wrong no man and render unto every man his due"

"કોઇને પણ દુખાવશો નહિ, અને જેનો જે યોગ્ય હકક હોય તે તેને આપો"

માણસે જગતમા કેવી રીતે વર્ત્તવુ એ આ એકજ વાકયમા સરળતાથી કહેવામા આવ્યુ છે આવી રીતે જો બધા વરતે તો જગતમાના વકીલ, ન્યાયમંદિરો, જેલખાના વગેરે નીકળી જશે અને માણસનુ વર્ત્તન એ એક મધુરૂ ગીત અથવા સુખદ સ્વપ્નરૂપ થઇ પડશે આવી રીતની જગતની ઉત્તમ સ્થિતિ થવાને દરેકે પોતપોતાથી બનતો પ્રયત્ન આદરવો.

છેવટે ફરીવાર એક વાત વાચકો પ્રત્યે કરીને આ પ્રકરણ પુરૂં કરવામાં આવે છે. પ્રિય પાઠક! તમને આ મળેલી નવી વિદ્યાનો ગેરઉપયોગ કરશો નહિ પરમાત્માની અમૂલ્ય દેનગીને હૃદયમાંથી કાઢી મૂકશો નહિ. આ વિદ્યાનો તમે તમારા પોતાને માટે સરલ રસ્તેથી સદુપયોગ કરશો. કોઇનું પણ આ વિદ્યાવડે નઠારૂં કરીને તેને દુખાવશો નહિ. અને આત્મબળ વધારીને આબરૂવાન બનો.

(૪૦)

તર્ક-વાંચન અને વિચારશક્તિ-વાંચન.

(Mind reading and Tele Pathy)

વિચારપૂર્વક ઠરાવેલા કાયદાઓ એજ જગતના કાયદા છે વિચાર અને માનવીનું મન એ વિષે આ પહેલા ઘણું વિવેચન અપાઇ ગયું છે. હવે આ પ્રકરણમા વિચાર શક્તિવડે બીજાના માનસિક વિચારો આપણે અંતર્જ્ઞાનથી કેવી રીતે વાચતા આવડે, અને એક બીજાના વિચારો એક બીજા તરફ અંતર્જ્ઞાન વડે કેવી રીતે પહોચાડી શકાય? એ બતાવવા આવે છે

માણસનું મન બે રીતે વાચી શકાય છે, એક તર્ક પદ્ધતિથી અને બીજુ વિચાર શક્તિથી. પ્રથમની રીતિને તર્ક પદ્ધતિ વાચન (Muscle reading) અને બીજીને વિચારશક્તિ-વાચન (Telepathy) એમ ઇંગ્રેજીમા નામો છે તર્ક વાચન પદ્ધતિમા જેવી રીતે માણસને જરૂર પડે છે, તેવી વિચારશક્તિ વાચનમા પડતી નથી. આ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરનારને પહેલા તર્ક વાચન પદ્ધતિ (Muscle reading)નોજ અભ્યાસ કરવો પડે છે કારણ આ અભ્યાસમા મન શક્તિ પૂર્ણ થયા વિના વિચાર-વાચનશક્તિનું (Telepathy) આકલન થવુ શક્ય નથી એટલા માટે આપણે હવે તર્કવાચન પદ્ધતિનો અભ્યાસ પહેલા કેમ કરવો તે જોઇએ.

પહેલા ચાર પાચ મિત્ર અગર સ્નેહી સબંધીને ભેળા કરવા. શીખનારાએ પોતાની આખો કપડાના પાટાથી બાધવી પછી ભેળા થએલ મંડળમાના માણસોએ કોઇપણ જુદીજુદી વસ્તુઓ પસંદ કરવી અને તેમાની એકને જમીન ઉપર પછાડી, પછી તે બન્ને વસ્તુઓ કોઇપણ જગોએ ભેળી મુકવી. અને પછાડેલી વસ્તુને શોધી કાઢવા અભ્યાસ કરનારને કહેવુ. શિખનારાની આખે પાટો બાધેલ હોવાથી, તે વસ્તુઓ તેને દેખાતી હોતી નથી. પણ તેને એટલું જણાએલ હોય છે કે જે વસ્તુને પછાડવામા આવેલી તે એ જગાએ અગર બીજે બહાર ક્યાઇ પણ મુકેલી છે, અને તે પોતાને શોધી કાઢવાની છે એટલા માટે તે વસ્તુ ઉપર પોતાની નજર તે જ્યાં ક્યાય પણ હશે ત્યા એકાગ્ર કરવી. દૃષ્ટી એકાગ્ર કેમ કરવી તે

આપણે પહેલા શીખી ગયા છીએ. ભેળા થએલ માણસમાંથી એ વસ્તુ જેણે પછાડી હશે, તેનો જમણો હાથ વિદ્યાર્થીએ (શોધકે) પોતાના ડાબા હાથથી પકડીને બોલવુ કે–"જે જગ્યાપર તે વસ્તુ પછાડી હોય, તે જગા પર સીધી નજર રાખો." એટલુ બોલીને તેણે તેમ કરવાય છે તેનો હાથ નહિ મુકતા તેને બે ત્રણ પગલા ચાલવાનુ કહેવું. તે પોતાની મેળાએ જે દિશા તરફ વસ્તુ પછાડી હશે તે જગા તરફ પગલા ભરતો થશે લખનારે પોતાની એકાગ્ર નજર તે માણસના પકડેલા હાથ ઉપર રાખવી આ ક્રિયાવડે સ્વાભાવીક રીતેજ તેના હૃદયમા તે ચીજ, પછાડેલી એ જગા તરફ તેનો હાથ વાળવાને સ્ફૂર્તિ આવશે તેના તરપ એ વસ્તુના શોધકે બરાબર દૃષ્ટી લગાડવી. આવી રીતે તે પછડાટ થએલ જગા થોડી વારે તમારા ધ્યાનમા આવશે. એટલે ફક્ત એ વસ્તુ શોધી કાઢવા નુંજ બાકી રહેશે. તમારી અને તેની આ વખતે એક તાનતા થએલી હોવાથી તે વસ્તુને મુકવામા આવેલ જગા તરફ જવાને તે આતુર બનેલ હોય છે એવું તેના પકડેલા હાથની હાલચાલ ઉપરથી ચોખું તમારા જાણવામા આવશે. પછી ત્યાની દરેક વસ્તુ ઉપર આપણે હાથ ફેરવવો. એમ કરતા કરતા આપણો હાથ ખરી વસ્તુ ઉપર ફરવા લાગે, ત્યારે તેણે પકડેલા હાથની હકારદર્શક સૂચના, અને તે વસ્તુના વજનનો પ્રથમજ આપણા કાનમા ઘૂમી રહેલો અવાજ એની સાથે આપણે તાદાત્મ્ય થવાથી "આ તે ચીજ" એમ કહેવુ. આ બધુ કરવામા એકાગ્ર દૃષ્ટી [illegible]નું યથાયોગ્ય સંમિશ્રણ માત્ર થએલ હોવુ જોઇએ.

અભ્યાસ કરનારને કદાચ એકદમજ યશ પ્રાપ્તિ થશે નહિ એ વાત ખરી, પરંતુ દશ પદર દિવસ આવો અભ્યાસનો વિચાર વાચન શક્તિમા (Telepathy) બહુજ ઉપયોગ થાય છે તર્કવચનશક્તિની ઘણીજ ઝીણી બાબતની માહેતી સ્વતત્ર પુસ્તકરૂપે આપવાનો અમારો વિચાર છે, એટલે અંહી તે અસ્થાને ગણાય તેથી વિચાર-વાચનશક્તિ કેવી રીતે પેદા કરવી તે પ્રયોગ તરફ હવે દ્રષ્ટી કરીએ



(૪૧)

વિચાર–વાચનશકિત.

(Telepathy)

આ અભ્યાસમા કોઇના કોઇપણ ઇંદ્રિય સ્પર્શની આવશ્યકતા હોતી નથી. આમા ફકત સામસામા મનોગત વિચારો વિચાર–આકર્ષણથી એક બીજાને સમજાવવાના હોય છે. આમા પોતાના વિચારો ફેકવા (Thought Projectig) એટલુજ કામ હોય છે. જે પોતાના મનોગત વિચારો છોડે છે, તેને વિક્ષેપક (Thought projector) એમ કહેવાય છે વિચાર–વાચનશકિતથી બીજાના અન્તઃપર આકર્ષણ ક્રિયાવડે શબ્દોથી અગર ચિત્રરૂપે સંદેશો મોકલી શકાય છે. અને તે સદેશો વિચારગ્રાહી સંદેશ વિક્ષેપકે જે રીતે મોકલ્યો હશે, તેજ રીતે ગ્રહણ કરી શકાય છે વિચાર વિક્ષેપણ અને વિચાર ગ્રહણ એ બાબતો બધી રીતે શાન્ત મનોવૃત્તિ અને એકાગ્રતા એ ઉપર આધાર રાખે છે. કોઇપણ જાતનો માનસિક ગોટાળો અથવા અસ્વસ્થતા કે ચલવિચલપણુ એ બાબતો સંદેશ વિક્ષણની માફક સંદેશ ગ્રહણમા પણ આડખીલી રૂપ થઇ પડે છે

સંદેશ વિક્ષેપક અને સંદેશગ્રાહક એ બન્નેમા સારામા સારી હોવા સાથે પ્રેમ હોવાની આવશ્યકતા હોય છે. તોજ પ્રયોગમાં સફળતા મળશે. પ્રેમવિના મનનુ આકર્ષણ થતુ નથી. જેટલો ઉચ્ચ પ્રેમ એક બીજામા હશે, તેટલી પ્રયોગમા વહેલી સફળતા મળે છે ધારો કે આપણુ કોઇ સગુસંબધી પરદેશમા માદુ પડયું હોય, એ આપણે જાણતા ન હોઇએ; પણ નિસર્ગદેવી–કુદરત આપણા મનમા તેના વિષે કાઇક ભીતિ ઉત્પન્ન કરે છે, એમ આપણને કળાય તોપણ એ ભીતિનુ વાસ્તવિક કારણ આપણને સમજાતું નથી તેના તરફથી જ્યારે ખબર આવે છે, ત્યારેજ આપણને એ વખતની લાગેલ ભીતિનો આ વખતે ખુલાસો થાય છે. ભીતી એ કુદરતી ઉત્પન્ન થાય છે,.અને તે સગાસબધી ઉપરના આપણા મનમાના પ્રેમના આકર્ષણનેજ આભારી છે.

વિચાર વિક્ષેપણ (Projeotion of thought) કરતી વખતે પોતાનું ચિત્ત એકાગ્ર બનાવવું. આ કામમાં દુર્બીનનો સારો ઉપયોગ

થઇ શકે છે તેમા કાચનીજ દુર્બીન જોઇએ એવું કાઇ નથી કાગજની લાંબી ભૂંગળી ચિત્રમા બતાવ્યા મુજબ કરવી. અને તેમાથી એકાગ્ર દૃષ્ટિ અને મનવડે એક આખ મીચીને બીજીથી જોવા માડવું. આ ભૂંગળી વિચાર-વિક્ષેપણમાં બહુ ઉપયોગી છે.

ચિત્રમા બતાવ્યા પ્રમાણે બે પ્રેમાળ માણસોએ એક ઓરડીમા એકાન્તમા એકાગ્ર અત કરણથી શાંત થઇ બેસવુ. ભુંગળીનો (Teliscope) આકાર ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ સરણાઇની સાથે મોટા સૂરનો કરણો કરીને વાલ હોય છે, તેના જેવો હોય છે તે એકજણે પોતાની આખે ધરવો. અને બીજાએ પોતાની સામે કાગળ પેન્સીલ લઇને બેસવું. પછી ટેબલપર કાગળ રાખીને બેઠેલાએ કર્ણાના આકારની નળીના પહોળા ચોઢા તરફ તદ્દન શાંતપણેથી અને એકાગ્રતા પૂર્વક પોતાની નજર ચોંટાડવી નજર બરાબર સ્થિર થાય એટલે આખો મીચી લઇને તે એકાગ્ર દૃષ્ટી જેમની તેમ કાયમ રાખવી. અને "તમારો કયો સંદેશો હું કાગળ ઉપર લખુ ?" એવો પ્રશ્ન વિચાર-વિક્ષેપકને શાંત ચિત્તવડે સ્વગત પૂછવો કેટલોક વખત જવા પછી વિચાર-વિક્ષેપક તરફથી મોકલેલ વિચાર-વિક્ષેપણની લહરીઓ તમારા મગજ ઉપર અથડાવા લાગશે. તમને તમારો મગજ એ વખતે જે લખવાનું સૂચવે, તે વિચારીને ઉતાવળ નહિ કરતા શાન્ત ચિત્તથી તમારી સામેના કાગળ ઉપર લખો. પહેલાં પહેલા કદાચ ભુલો થશે, પણ અભ્યાસથી આ ટેવ વધારવાથી ચોક્કસ તમે ફળીભુત થશો.

જાણો, કે એક મિત્ર કાશીમા છે. અને તેનો બીજો મિત્ર સુરતમા છે. તેમનું એક બીજાનુ મનોગત એક બીજાને હમેશા નિયમિત વખતે સમજવાની જરૂર છે તો આ બાબત પણ આ વિચાર-વિક્ષેપણ અને વિચાર-ગ્રહણ પદ્ધતિથી પુરી થઇ શકશે. માત્ર તેવો પ્રયોગ કરવા બેસવાનો રોજનો વખત તેમણે પ્રથમથી નક્કી કરી રાખેલો હોવો જાઇએ, અને સંદેશો કોણે કોને મોકલવો જોઇએ. તેમ તે કોણે સ્વીકારવો, એ પણ અગાઉથી નક્કી કરેલું હોવુ જોઇએ. આ વખતે કર્ણાના આકારની દુર્બીનનુ પોળું મોઢું ગ્રાહકે (સંદેશ લેનારે) પોતાની સામેની ભીંત ઉપર પોતા તરફ કરી ટાંગી રાખવું અને તેના તરફ એકાગ્રપણે શાંતતાથી પાછળ કહ્યા મુજબ જોતા



દુર્બિનથી વિચાર વિક્ષેપણ અને વિચાર ગ્રહણ.

બે પ્રેમાળ માણસોએ એક ઓરડીમાં એકાંતમાં એકાગ્ર અંતઃકરણથી શાંત થઇ બેસવું. ભુંગળીનો આકાર ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ કરી એક જણે પોતાની આંખે ધરવો અને બીજાએ પોતાની સામે કાગળ પેનસીલ લઇને બેસવું.

(જુઓ પૃષ્ઠ ૬૪)

Shanker P Press, Surat

રહી મગજમા વિચાર લહરીઓ પ્રગટ થવા માટે એટલે લખવાની શરૂવાત કરવી આ તરફ વિચાર-વિક્ષેપકે પોતાની આખે દુર્બીન માડીને (સંદેશા લેનાર) ગ્રાહક સામેજ છે, એવી કલ્પના કરીનેજ પ્રથમ કહ્યા મુજબ એકાગ્રચિત્તથી વિક્ષેપણનુ કામ શરૂ કરવુ. આ પ્રયોગ વધારે પડતો અભ્યાસ અગર આ વિદ્યામા વધારે પ્રગતિ થવા સિવાય સાધ્ય થતો નથી

આવો આ વિદ્યા અભ્યાસ દરરોજ એક અગર દોઢ કલાક કરવા વધારે વખત કરવાના પરિશ્રમ કરવો નહી. કેમકે માંદા પડવાની તેમા ભીતિ છે.

પહેલા પહેલા વિદ્યા સાધ્ય ન થાય તોપણ નિરાશ બનીને, ઉત્સાહ વિનાના થઈને તે મેળવી લેવાનો અભ્યાસ કરવાનું છોડી દેવાનો વિચાર કરશો નહિ. ફરી ફરી પ્રયત્ન કરતા રહેશો. 'મનોમય શાખ' એ કહેવત પ્રચારમા આવવાને કારણભુત આ વિદ્યાજ છે. તેથી તે ખોટી હશે એવી શંકા મનમા નહિ આણતા તેના માટે તે ખરીજ છે એવી ખાત્રી સમજવી.

વિચાર વધારવાની બીજી એક એવી રીતિ છે કે એકાન્તમાં પોતે રાત્રે બેસવુ. અને મન એકાગ્ર બનાવી કોઈ પુસ્તકના કેટલાક પાના વગર ગણ્યે ઉઘાડવા અને તે કેટલા પાના છે? તેનો તે ઉઘાડેલા પાના ઉપરનો આકડો જોયા વિના પોતા સાથેજ પાચ મિનિટ સુધી તે કેટલાં પાના હશે એની અટકળ એકાગ્ર વિચારથી કરવી. વિચારને અંતે પહેલાજ જે આંકડો તમારા મનમા તરી આવશે તે કાગળ ઉપર લખવો. પછી પુસ્તકના ઉઘાડેલા પાના ઉપરનો આકડો જોવો. પહેલા પહેલા ચાર પાંચ આકડાનો તફાવત જોવામા આવશે. પણ પછી પછી આ ફરક જતો રહીને ખરો આકડો આપણાથી બરાબર કહી શકાશે

વિચાર વધારવાની ત્રીજી, એક રીત એવી છે કે બે મિત્રોએ એક ઓરડીમા એકાન્તમા એકાગ્ર અવસ્થામા સ્વસ્થ અંતઃકરણ વડે શાન્ત ચિત્ત બનીને બેસવું. અને તેમાથી એકે પોતાના મનમા વિચાર કરવાની શરૂવાત કરવી. અને બીજાએ તેના એ વિચાર પોતાના મગજમાથી વાચવાની શરૂઆત કરવા પ્રયાસ કરવો. આવી રીતે હમેશા અભ્યાસ કરવાની ટેવ પાડવાથી છ મહિનાની અંદર સાખતા મળે

છે. બન્નેએ અદલી બદલીને વિચાર-વિક્ષેપણ અને વિચાર-ગ્રહણ એ બન્નેનો અભ્યાસ કરવો. આવો અભ્યાસ સિદ્ધ થવાથી તે બન્ને એક બીજાથી ગમે તેટલા દુર હશે તોપણ એક બીજાના ગુપ્ત વિચારો સમજવામા તેમને જરાએ અડચણ આવશે નહિ આ પ્રયોગ શરૂ હોતા, કોઇ દિવસ પોતાની વિચાર શક્તિ થાકયાનો આપણને આભાસ થાય તો તુરત પ્રયોગ કરવાનું બધ કરી દેવુ

આ વિદ્યા ઘણી કઠીણ હોઇને તે સાધ્ય કરી લેવાને ઘણા સમય સુધી અભ્યાસ કરવો પડે છે. ત્યારે તે સાધ્ય થાય છે. આ વિદ્યાનું આકલન શીખવા-કરવાની-જુદા જુદા વેત્તાઓએ અનેક રીતિઓ બતાવી છે. તે વાચીને અને તેમાથી અનુકુળ જણાય તે પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને આ વિદ્યામા કુશળતા મેળવતા ઘણાજ લાભો છે.

આ વિચાર વિક્ષેપણનું પ્રકરણ પુરૂ કરતા પહેલા, સસાર-વ્યવહારમા એકાગ્રતામા મન કેવી રીતે એકાંતમા કેળવવુ ? એ જે પાછળ કહેવામા આવ્યુ છે, તેમાજ જે માનસિક છાયા ચિત્ર વિદ્યા (Mental photography)એ પ્રકરણ આવે છે. એ વિષેની થોડીક માહેતી કહેવામા આવે છે આ વિષેની સમજનું ચિત્ર જુઓ.

એક ઓરડીમા એકાન્તમા એકાગ્ર મનવડે આરામથી બેસવુ. શરીરનો દરેક અવયવ શાત અને ઢીલો રાખવો (Passive and relax) શરીર ઉપર કપડા પહેરેલ ન હોય તો વધારે સારૂ કપડા કાઢવાની ઇચ્છા ન હોય તો તે ઢીલા જોઇએ. કાગળના એક સફેદ કકડા ઉપર કાળી શાહીનો ગમે ત્યા બિંદુ ચિતરવો એ બિંદુમાજ તે બિંદુ કરતી વખત અમુક માણસનુ તે ચિત્ર છે, અથવા તો બિંદુ એજ પ્રત્યક્ષ માણસ છે. એવી મનમાં દ્દઢ ભાવના કરીને તેની સાથે આપણી મિત્રતા થવાની જરૂર છે, અથવા ફલાણા ફલાણાએ મારી મરજી પ્રમાણે વર્તવું, અમર અમુકને હુ મારી મરજી પ્રમાણે વર્તવાની ફરજ પાડીશ, એવી જાતની ગમે તે સારા વિચારવાળી કલ્પના તે બિદુના નીચે લખવી પછી તે કાગળ હાથમા રાખીને પ્રથમ કહ્યા પ્રમાણે એકાગ્ર ચિત્તવડે તે વાક્ય વાચવુ. અને તે બિદુ તરફ લક્ષપૂર્વક દ્દષ્ટી-પ્રક્ષેપણ ઇચ્છા પૂરી થાય ત્યા સુધી હમેશા કરવુ. આ પ્રયોગની સિદ્ધી દશપંદર દિવસમા પચોત્તર ટકા પ્રાપ્ત થયાનું જણાશે.



માનસિક છાયા ચિત્ર વિદ્યા.

એક ઓરડીમાં એકાંતમાં એકાગ્ર મનવડે આરામથી બેસવું શરીરનો દરેક અવયવ શાંત અને ઢીલો રાખવો.

(પૃષ્ઠ ६६)

Shanker P Press, Surat.

આ વિદ્યાનો ઉપયોગ ફક્ત પોતા માટેજ ઘણી ગુપ્ત રીતે કરીને તેની જાણ કોઇને ન પડે એ માટે ઘણી કાળજી રાખવી. કારણ આપણા મનમાનો વિચાર જો કોઇના જાણવામા આવે, તો તે ભાગી નાખવાને આરીજ રીતનો ઉલટો પ્રયોગ આદરવામા આપણા હિતશત્રુ પાછુ વાળી જોશે નહિ.

આ પ્રકરણ અહીંજ પૂરૂ થયું. અને આ વિદ્યાનુ પાછળ જે હુ કર્યાં આવિષ્કરણ કર્યું છે, તે પણ અહીયાજ પુરૂં થતુ હોવાથી આ વિદ્યા હસ્તગત કરી લેવાની ઇચ્છાથી આ પુસ્તકમાના પ્રયોગો કરી જોનારાઓને માટે એક છેવટની વિનતિ-વિનતિ કહેવાનુ કારણ-પાછળ કેટલેક ઠેકાણે આવી જાતના ઇશારા-સુચનાઓ આપવામા આવેલ છે. તોપણ અહીં એક છેવટનો વિનતીરૂપ અગત્યનો ઇશારો આપીને આ પુસ્તકની પરીસમાપ્તી કરવામા આવે છે

(૪૨)

અગત્યનો ઇસારો-સુચના.

આ પુસ્તકના વાચકોએ અને આવિદ્યાના પ્રયોગો સાધ્ય કરવાની ઇચ્છાવાળાઓએ આ વાત અવસ્ય-પહેલાં ધ્યાનમા રાખવી જોઇએ કે આ વિદ્યાનો કોઇએ પણ જગતના ન્યાય વિરૂદ્ધ ઉપયોગ કરવા માટે તેને સાધ્ય કરી ઉપયોગ કરવાની હિંમત કરવી એટલે પોતાના નાશનુ કારણ ઉભુ કરવા બરાબર છે. આ વિદ્યાનો ઉપયોગ પોતાના ફાયદા માટે બીજાનો નાશ કરવામાં કદી કરવો નહિ અને કોઇ પણ વસ્તુ આ વિદ્યા વડે મફત મેળવી લેવાની સાહસિક વાત મનમા પણ આણવી નહિ. ફલાણા ફલાણાએ મારાપર લોભાઇને મને પૈસો આપવો અગર અમુક સ્ત્રી મારાપર મોહિત થાય. આવી જાતની દુષ્ટ અને પાપી કલ્પનાને વશ વર્તી જો આ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરી લેવામા આવશે, તો આખરે ઘણું બુરૂ પરિણામ ભોગવવુ પડશે એ ચોક્કસ ધ્યાનમા રાખવુ આ વિદ્યા મેળવનારાએ પોતાની સ્ત્રી સિવાય બીજી સ્ત્રીઓને માતા કે બહેનોજ માનવી જોઇએ અને પારકું ધન ગાયની માટી જેવુંજ માનવુ જોઇએ. જારણ-મારણ-ઉચ્ચાટણ વગેરે ક્રિયાઓ

જો કે આ વિદ્યા વડે થઇ શકશે તોપણ કરવી નહિ. કારણ ક્ષણીક સુખને માટે હમેશની અધોગતિ વ્હોરી લેવી પડશે. આ વિદ્યા સાધ્ય કરી લઇ પોતાના પવિત્ર વર્તનથી જગતનો ઉદ્ધાર કરી પોતે જગ-ડ્વદ્ય થવુ જોઇએ એવા આ વિદ્યા પ્રતિષ્ઠાપાત્ર છે સરલ અને પવિત્ર બાબતમા ઉપયોગ કરીને સત મહાત્માની પક્તામાં બેસારવાની આ વિદ્યાની યોગ્યતા છે. એટલા માટે લેખક ઉપર મહેરબાની કરી, મન પવિત્ર રાખીને સદાચરણથી આવિદ્યાનો ઉપયોગ કરવાના સોગન લેવા અને પછી આ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરવાની શરૂવાત કરવી આવી રીતે સપ્રેમ વિનતી કરીને વાચક ઉપર તેની જવાબ-દારી મુકી કલમ નીચે મુકવા વખતે-ૐ શાંતિ શાંતિ શાંતિ

એમ ત્રણવાર ઉચ્ચાર કરીને કલમને વિશ્રાન્તિ આપુ છુ.

હરિ ૐ તત્સત્



મનકામના પૂર્ણ કરવાનો માર્ગ.

ગુજરાતી ભાષામાં નવીન શૈલીથી લખાયેલું આ એક અદ્દભુત પુસ્તક છે. કલ્પવૃક્ષની નીચે બેસી આપણે જે વસ્તુની ઇચ્છા કરીએ છીએ તે તરત આવી મળે છે. તેમ આ પુસ્તકનું વાચન અને તેનો અભ્યાસ મનુષ્યને ઇચ્છતા સુખને અપાવે છે. પાંચ ને પાંચનો સરવાળો જેમ દશ થયા વગર રહેતો નથી તેમ આ પુસ્તકના નિયમોને આચારમાં મુકનાર મનુષ્ય પોતાની મનકામના પુર્ણ કર્યા વિના રહેતોજ નથી. નીયમો તમારાથી ન બની શકે તેવા નહિ પણ સ્ત્રી પુરૂષ, બાળક, યુવાન કે વૃદ્ધ સર્વ તેને ઘર બેઠાજ સાધી શકે તેવા સરળ છે. ગમે તેવા દુઃખી જીવનવાળા મનુષ્યને તે સાચા સુખનો રસ્તો બતાવે છે, તમે તેની એક નકલ તમારા ઘરમા રાખશો તો જરૂર સંતોષ પામશો. સુખ સંપત્તિ જ્ઞાન આરોગ્ય જે પ્રકારના વિષય તમે માગશો તે તમને તેમા મળશે પુસ્તકનું મુલ્ય ફક્ત રૂા. બે રાખવામા આવ્યુ છે.

વ્યવસ્થાપક વિદ્યાજ્યોતિ

અડાજણ—સુરત.



જપ અથવા ઈશ્વરને મળવાનો માર્ગ.

આ નામનુ એક ઉપયોગી પુસ્તક અમારા તરફથી હાલમાજ પ્રકટ કરવામા આવ્યુ છે. આજે પ્રત્યેક મનુષ્ય ઇશ્વરને મળવાને ઉત્સુક હોય છે પોતાના ઇષ્ટદેવ પરમેશ્વર, પયગમ્બર, ખુદા, એના દર્શનની અભીલાષા દરેકને હોય છે આ પુસ્તક ઇશ્વરને મળવાનો રાજ્ય માર્ગ દર્શાવે છે અને તે પ્રત્યેક ધર્મના બંધુઓને વાચવા વિચારવા અને મનન કરવા યોગ્ય છે જપનું સુંદરમા સુંદર સ્વરૂપે તે દર્શાવે છે જપમાં કઠીનતા દૂર કરવાના સુગમ માર્ગોનું તે પ્રતિપાદન કરે છે. પાકુ પુઠું સોનેરી નામ અને સુંદર છપાઇ હોવા છતા બહોળા ફેલાવાના ઉદેશથી કીંમત માત્ર એક રૂા. પોસ્ટેજ ૦—૨—૦ આજેજ મંગાવી લો.

વિદ્યાજ્યોતિ કાર્યાલય અડાજણ—સુરત.